

N° 148

Bulletin Cœur & Vélo
Octobre - Novembre – Décembre 2021



*« Il n'y a pas d'autre révolution possible que
d'essayer de s'améliorer soi-même.
Si chacun tente quelque chose le monde ira
mieux »*

Georges BRASSENS





Sommaire	page 1
Edito de Bernard Hausser	page 2
Au gîte des Quatre vents	page 3
De nos régions (43), la Haute Loire	page 4
De nos régions (55), la Meuse	page 5
Ils nous soutiennent (J. DURAND et S. CHAINEL)	page 6
Assemblée Générale 2021	page 7
Tranche de vie par JF. DELOCHE	page 9
Tranche de vie par D. MARY	page 12
Le secret des maisons colorées d'Alsace	page 15
Le guide d'Olivier GODIN	page 16
L'euphorie du Camino	page 17
Clubs amis	page 19
Les nouveaux adhérents	page 22
Les séjours 2022	page 24
Assemblée Générale 2022	page 26
Ils nous soutiennent (F. MOSER)	page 27
Le COREG Ile de France	page 29
Témoignage Marie LEBORGNE	page 32
Témoignage : le col du Portet	page 34
Ils nous soutiennent (Y. DUTEIL)	page 37
Dans nos cœurs	page 38
A bientôt	page 39



L' Edito : La valeur de l'exemple

C'est à la faveur d'un clic, que j'ai découvert il y a douzaine d'années notre Amicale qui depuis me tient tant à cœur et que nous appelons tous plus communément l'A.C.C. Même si après ma sortie du centre de réadaptation cardiaque de Strasbourg, mon cardiologue m'avait pleinement rassuré quant à mes capacités physiques à pouvoir remonter sur un vélo, ce n'est pas pour autant que j'étais prêt dans ma tête à entreprendre à nouveau de longues chevauchées solitaires dans les Vosges, sorties si souvent entrecoupées de cols, que depuis j'ai eu l'occasion de vous faire connaître lors de vos séjours en Alsace.

Clairement il m'en fallait beaucoup plus pour pouvoir repartir à vélo comme avant ! Il faut bien que je vous l'avoue, dans un premier temps mes sorties à vélo se limitèrent à quelques balades hésitantes le long du canal de la Marne au Rhin, passées aux côtés de Dominique à surveiller probablement d'une façon un peu trop obsessionnelle le va et vient de ma fréquence cardiaque, qui défilait sur mon Polar. Même la perspective de devoir appuyer un peu plus sur les pédales, lorsqu'il fallait passer la pente d'une écluse devenait une source d'inquiétude, alors que cela n'interférait en rien sur ma fréquence cardiaque. C'était un peu comme s'il fallait apprendre à marcher sur des œufs, alors que mes médecins n'ont cessé de m'encourager à reprendre d'une façon sereine l'effort physique, mais certes avec modération!

Qu'il est difficile après un infarctus du myocarde, qui plus est lorsqu'on est un Saint Thomas comme moi, de retrouver d'abord pleinement sa confiance en soi et puis par la suite de remonter à nouveau sur ce qui fut, quoiqu'on en dise l'arme du crime, quelques semaines auparavant dans les derniers lacets du col de l'Izoard. Il est vrai que ce jour-là, j'ai eu beaucoup de chance en redescendant à vélo à Briançon en pleine crise cardiaque, persuadé qu'après mon test à l'effort daté d'une dizaine de jours auparavant, plus rien de cet ordre-là ne pouvait m'arriver. Au point qu'une fois rentré jusqu'à Chantemerle, je m'étais rendu seul avec ma voiture aux urgences, espérant qu'il s'agissait d'une sorte de malaise vagal, qui s'était déclenché là-haut et qui allait passer tout seul au repos. En revanche, une fois aux urgences, l'arrivée un peu précipitée de l'hélicoptère venant de l'hôpital de la Tronche à Grenoble, m'a vite persuadé du contraire.

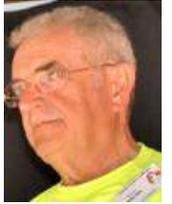
Quelques semaines après, je ne me souviendrais jamais assez des paroles rassurantes prodiguées tant par Josiane Besset que par Pierre Lescure, qui furent mes premiers interlocuteurs à l'A.C.C., lorsque ma décision fut prise de vous contacter plutôt que de continuer à consulter tous ces sites médicaux anxiogènes, retraçant moult pathologies cardiaques. Mais ce n'est pas pour autant que j'étais prêt à affronter le lendemain les pentes du Mont Saint Odile. Il m'a encore fallu attendre le printemps prochain pour qu'enfin lors de mon premier séjour à Mirabelle Les Bacons, je prenne à l'invitation de Daniel Souzy, mon courage à deux mains pour affronter du côté de Léoncel mon premier col. Je ne saurais trop souligner l'efficacité de **la valeur de l'exemple** en pareille situation, qui du coup m'a permis de retrouver une complète autonomie sur mon vélo, en me libérant de tous ces blocages probablement conscients et inconscients, qui eurent surtout le don de polluer mon existence. La pratique d'une activité physique en groupe ou en club est à la fois salutaire pour le cœur mais aussi pour le moral. Pouvoir rencontrer des personnes qui ont vécu la même chose que vous s'avère particulièrement précieux en pareille circonstance, d'autant que l'anxiété demeure un risque complémentaire supplémentaire de complications des maladies cardiaques. Plus que jamais, je demeure persuadé que l'A.C.C a facilité l'acceptation de mes soucis cardiaques, au point de les transformer en un élément acceptable et parfaitement gérable dans mon existence, dont ne découlent aujourd'hui que de bons souvenirs. Que de régions et de nouveaux horizons découverts à vélo depuis ces douze années passées à l'A.C.C., qui certainement me serait encore aujourd'hui inconnus ? Que nouveaux amis rencontrés en rejoignant l'A.C.C et que de bons moments partagés avec eux ?

Il s'avère que trop souvent nous sommes nous-mêmes notre pire ennemi. Très fréquemment c'est la manière d'envisager la réalité des choses auxquelles nous sommes confrontés qui nous empêche d'avancer. Alors un grand merci à vous tous, qui m'avez permis de dépasser la perception de cette réalité, que l'on nomme pudiquement l'accident cardiaque et de pouvoir grâce à vous, continuer à prendre toujours autant plaisir à pédaler.

Bernard Hausser
Délégué régional Alsace-Lorraine.



NOS PARTICIPATIONS



Au gîte des quatre vents

Bonjour les amis,

Le 23 juin le CODEP 63 organisait une concentration au gîte FFCT des 4 vents ; une centaine de participants répondait à l'invitation, dont une cinquantaine (photo) restait pour déjeuner sur place, l'ACC était bien représenté, sur le vélo comme à table. En effet 6 de ses adhérents Auvergnats étaient présents. DETEIX René et Nicole, DOMON Gérard et Marie, TAILLADE Bernard et Paulette. A l'occasion des flyers ACC furent déposés dans le salon et dans le présentoir des activités Auvergne. Le temps était impeccable pour la pratique du vélo, repas délicieux, offert par le CODEP 63 et par le Club d'Aulnat. Que demander de plus ?

Bonne semaine à vous tous.

Bernard Taillade : Délégué régional Auvergne.



Le Centre nature Quatre vents vous accueille du 09 mars au 11 novembre au cœur du Parc Naturel Régional du Livradois-Forez, en Auvergne.

Spécialisé dans les activités cyclotouristes et VTT avec des équipements de qualité tel qu'un local à vélos, une aire de lavage et les cartes détaillées des parcours à la demande, c'est l'endroit idéal pour profiter de vos vacances à vélo !

CENTRE NATURE LES QUATRE VENTS : 77 route de Champblanc

Lieu-dit Les Quatre Vents 63120 Aubusson-d'Auvergne

tél. : 04 73 53 16 94 - contact@4vents-auvergne.com

Responsable : Isabelle Ortega



DE NOS REGIONS

Samedi 10 juillet, j'ai participé au rassemblement départemental du CODEP 43, ce rassemblement était organisé par le dynamique Club de Beauzac (vallée de la Loire).

Le petit parcours était de 70km, avec quand même 1300m de D+ comme vous pouvez le constater sur les photos . . . que des jeunes sur ce parcours. Il y avait aussi deux autres parcours dont un pour les "dingolos" de 2000m sur 110km.

Le maillot de l'Amicale était donc présent à ce rassemblement et j'ai laissé quelques documentations sur la table le matin au café de bienvenue.

Remarquez qu'il n'y a pas que des étangs dans la Brenne, celui-ci était sur notre parcours, c'est l'étang de Leignecq. Un très beau paysage, c'est presque le Canada ; vraiment notre pays est beau si on ouvre grand les yeux.

Amicalement

André Liotier correspondant départemental du département 43



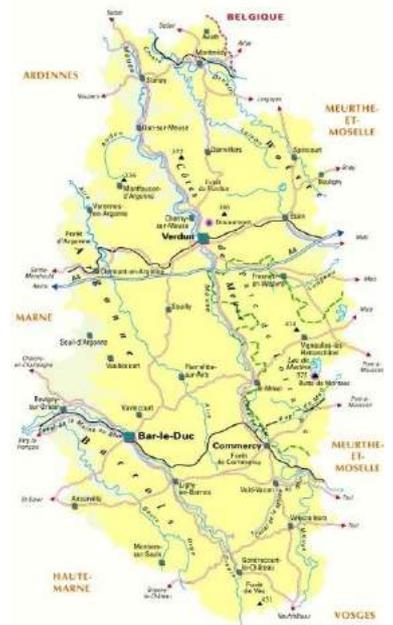


DE NOS REGIONS

La Meuse accueille les Cyclotouristes

La Meuse accueille à bras ouverts les cyclotouristes français et étrangers. Soixante prestataires touristiques sont labellisés Accueil Vélo sur le département.

Cette marque nationale garantit aux cyclistes un accueil et des services de qualité sur l'itinéraire « **La Meuse à vélo** ».





ILS NOUS SOUTIENNENT

Jacky DURAND et Steve CHAINEL



Jacky Durand et Steve Chainel, les joyeux commentateurs du cyclisme pendant le Tour de France, sur la chaîne Eurosport, soutiennent l'amicale des cyclos cardiaques.

Jacky la science de la course, l'analyse toujours détaillée qui donne un éclairage très professionnel aux téléspectateurs, coureur pro de 1989 à 2004, il remporte le Tour des Flandres, Paris Tours, 2 titres de champion de France, porteur du maillot Jaune, il gagne 3 étapes, etc.... Attaquant, un garçon très attachant, il aime le cyclisme et nous avons beaucoup de plaisir à écouter ce champion français.

Steve, coureur cycliste pro durant 9 ans... par défauts ; il est remarqué grâce à ses performances en cyclo-cross, 4ième des mondiaux en 2005/06, Steve gagne sa vie grâce au cyclisme sur route, alors qu'il est un amoureux de cette magnifique discipline qu'est le cyclo-cross.

Les équipes françaises ne proposent pas à nos jeunes talents de pratiquer cette discipline, pour devenir performant et professionnel. Pour remédier à cela il crée son équipe en 2015 qui depuis l'année dernière à changer de nom pour Cross Team Legendre.





Un grand merci au team Bourgogne Franche-Comté qui à préparé avec passion pour votre plaisir et le nôtre cette semaine nationale de l'Amicale en Saône & Loire.

L'acceuil remarquable de Fabienne, Philippe et de son équipe au village des Meuniers aura également contribué à la réussite de ce nouveau rendez-vous de l'ACC.

Si la Saône-et-Loire est prisée des cyclistes et randonneurs à vélo, ce n'est certainement pas un hasard : lieu de naissance du grand champion Bernard Thévenet, nous pouvons comprendre pourquoi celui qui est aujourd'hui notre correspondant pour le département de l'Isère était un fameux grimpeur.

Les itinéraires de cyclotourisme s'avèrent nombreux, variés, ouverts sur une nature verdoyante, vallonnée et très accueillante.



André Accary Président du CD 71



Assemblée attentive



Régine, le moment des récompenses



Pause café offerte par Alain devant sa maison



Une partie de nos adhérents



Un départ digne des 24 h du Mans



Le château de Drée, une merveille



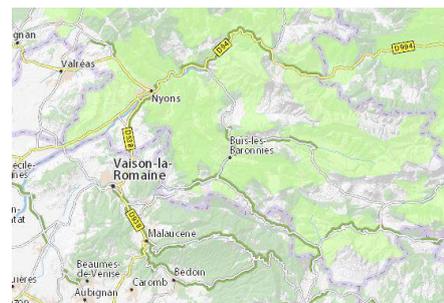
Visite du Château de Drée



Les marcheuses devant le château de la Clayette avant la dégustation de Chocolat



Venez découvrir les photos du séjour en Saône & Loire sur le site : www.cyclocardiaques.org



Rendez AG de l'Amicale du 17 au 24 Septembre à Buis-les-Baronnies.



Jean-François DELOCHE raconté par lui-même

En Alsace, Pierre m'a dit : « *Jean-François fais-moi un petit article sur toi pour le journal...* »

Conscient des efforts que fait l'équipe de rédaction pour rendre ce journal attrayant à lire, je n'ai pas pu lui refuser.

Plutôt discret de nature, avec une vie qui n'a rien d'exceptionnelle bien qu'agitée, je me suis demandé ce que je pourrais raconter d'intéressant à mes amis-calistes lecteurs. Et bien, je vais commencer par le début :

Issu d'une famille de classe moyenne avec trois enfants qu'il fallait faire manger en cette fin de guerre. Le rationnement m'a marqué, c'est pour cela que j'ai toujours eu bon appétit et la peur de manquer.

Plutôt brillant élève jusqu'en 6ème à 10 ans, âge où j'ai contracté une méningite qui m'a laissé en séquelle un manque de mémoire qui m'a handicapé toute ma vie. Par la suite mes études furent moins brillantes et il m'a fallu deux tentatives pour obtenir mon Bac Matheleme (option C aujourd'hui).

Que faire après ? Je me suis laissé tenter par la Médecine.

Après deux échecs à la Fac de médecine de Marseille, j'ai décidé d'abandonner, de partir à l'armée et de voir plus tard.

Étant sursitaire, j'ai échappé à l'Algérie et me suis retrouvé infirmier militaire à Bar-le-Duc. Je pensais faire les EOR, mais n'étant pas militariste dans l'âme, j'ai vite abandonné cette idée et j'ai donc fini mon armée responsable du Foyer au grade de Caporal-chef.

Finalement, me sentant plutôt attiré par la branche commerciale, j'ai opté pour l'École de Commerce de Strasbourg dont je suis brillamment sorti ce qui m'a valu un séjour aux États-Unis en récompense.

Vu mon bon classement, j'ai été embauché de suite pour participer à l'éclosion des Supermarchés puis des Hypermarchés en France.

Mon développement professionnel fut assez rapide mais ça m'a valu un divorce et un « burn out » qui m'ont fait tout plaqué et m'expatrier avec Danielle en Afrique, en Côte d'Ivoire, pour trois belles années. Mais, un jour il faut rentrer car on a le blues de son pays et la technologie évolue si vite...

A peine rentré, je me suis retrouvé dans le circuit infernal que j'avais fuit : Directeur de centre commercial, Chef de réseau de GS, Directeur non alimentaire de GS, jusqu'à ce que je craque à nouveau et décide avec Danielle de monter notre propre affaire d'informatique de Gestion.

J'avais obtenu ma liberté d'action oui mais j'avais autant de travail qu'avant avec une moindre rémunération. Au bout de trois ans nous cédonos notre clientèle à des copains et nous fermons boutique.

A 48 ans, retrouver un poste de direction dans la grande distribution est presque mission impossible.

Une PME de la région parisienne me proposa un poste de Direction des Ventes puis de Direction Commerciale et j'ai plongé malgré ma réticence de vivre à Paris.

J'y suis resté jusqu'à ma mise en retraite anticipée.



J'ai tenu jusqu'à 58 ans, dans ce métier c'est un exploit !

Et le vélo dans tout ça ?



Mes parents n'étant pas très fortunés, je me suis offert mon premier vélo à 3 vitesses et guidon de course à 16 ans avec mon premier salaire de « ramasseur de pêches ». A cette époque, à partir de 16 ans on pouvait se faire embaucher par les arboriculteurs tout l'été pour ramasser ou emballer les fruits de la Vallée du Rhône. Ce n'était pas très bien payé mais ça nous faisait des sous. Ce vélo j'en rêvais car avec les copains je pouvais enfin aller avec eux à l'Eyrieux ou au Doux pour se baigner (20km environ).

Je l'ai abandonné quand je suis parti à Marseille et je n'ai pas retouché un vélo sur route jusqu'à la retraite. Cependant, en cours d'activité, j'allais, lorsque mon agenda me le permettait, dans une salle de sport entre midi et deux, transpirer sur tapis et vélos, mais c'est tout.

Arrivé à la retraite, il me fallait trouver une activité physique pour continuer à bouger, à voyager et parallèlement il fallait que je me crée des challenges pour maintenir ma motivation mentale.

Mon médecin me préconisait la marche, le vélo ou la natation ; j'ai alors opté pour le vélo qui me permettait de voir des paysages variés et qui, vu mon manque d'entraînement et mon poids, constituait un vrai challenge.

J'ai acheté un vélo d'occasion et j'ai adhéré au petit club « Cyclotouristes Valentinois » ou j'ai été initié à l'art du vélo tout temps, tout chemin, avec casse-croûte (et parfois pastis) dans les sacoches.

Un peu plus aguerri, je me suis mis dans la tête de faire « Compostelle » en vélo et en autonomie totale. Ce défi et l'aspect initiatique de ce périple me plaisaient énormément. J'ai fait le « Chemin » seul, à vélo, avec mes 5 sacoches, du 1^{er} Octobre au 3 Novembre 2004 (voir plus de détails ci-après).

En Juin 2005, incident cardiaque alors que j'étais en vacance avec mes petits-enfants. Mes antécédents médicaux m'ont servi à diagnostiquer rapidement l'infarctus ce qui a permis une prise en charge rapide et adaptée. Après ma convalescence, j'ai repris le vélo avec mon club malgré quelques interventions pour arythmie en 2007 et 2008.

J'ai fait l'Ardéchoise de 2006 à 2007 avec le maillot de mon club et de 2008 à 2009 avec le maillot de l'ACC. J'ai donc adhéré à l'Amicale en 2008 après avoir pris des informations sur le stand de Pâques en Provence tenu par Josiane et Roger.

Avec Danielle nous avons rapidement été intégrés et avons participé à une grande partie des séjours proposés par l'Amicale. Nous avons d'ailleurs, nous-mêmes, organisé 2 séjours dans la Drôme en 2018 et 2019.

A côté de cela, nous participons aux Pâques en Provence, aux semaines fédérales, et à la plupart des semaines européennes.

Le vélo m'a valu de nombreuses chutes dont la plus mémorable est celle de Collonges-la-Rouge, avec l'ACC en 2014, qui m'a valu 3 mois d'immobilisation dans une coque plastique. . .

Je me suis spécialisé dans la voltige et, avec les fluidifiants sanguins, Danielle est devenue une infirmière très spécialisée



Voyageur dans l'âme, je suis passé de la caravane au camping-car en 2011. Avec Danielle, nous avons beaucoup voyagé en France et en Europe, ce qui est toujours un émerveillement car tous les pays sont beaux et l'on s'enrichit beaucoup au contact des autres même si la barrière de la langue ne facilite pas toujours la communication (sauf pour Danielle).

Actuellement nous nous partageons donc entre l'ACC et Bivouac notre club camping-cariste, tout en essayant d'être actifs dans les deux.

C'est vrai qu'il est important de mieux se connaître et Pierre par l'intermédiaire du journal m'a obligé à me dévoiler un peu (je n'ai pas tout dit).

J'espère que cette vie sans exploit a malgré tout retenu votre attention.

Mon chemin de Compostelle



Après avoir consulté moult documents, reportages, etc., ; j'ai tracé un parcours au plus près du chemin des marcheurs (je le tiens à disposition de ceux qui seraient intéressés). Mon magasin de cycle m'a repris mon vélo carbone et m'a vendu un vélo plus costaud style randonneuse avec porte-bagages avant et arrière.

Départ du Puy en Velay le 1^{er} Octobre 2004 avec prévision de retour pour le 7 Novembre date d'anniversaire de Danielle. Trop chargé, 48h après je me délestais de quelques kilos par colis postal en retour. Malgré cela, mon vélociste ayant mal évalué mon besoin, je me suis retrouvé à Cahors avec des roues ovales qu'il a fallu changer pour des plus costauds. 80km par jour en moyenne (je prenais le temps de visiter), couchage et repas du soir dans les gîtes pèlerins.

Après de nombreuses vicissitudes, de superbes rencontres, de magnifiques paysages, beaucoup d'introspection et des litres de sueur j'arrive à Santiago le 23 Octobre. J'avais rempli ma « crédencial » et gagné mon pari!

Mais les jours suivant, petite déception devant l'aspect mercantile des offices religieux et la « foire du temple » qui règne à Santiago alors que tous les pèlerins, quelque soit la cause de leur départ sur le « chemin » (certains marchaient depuis 4 mois) voyaient leur arrivée comme l'aboutissement d'une démarche profonde et fantastique à la fois....

Après 3 jours dans Santiago, il fallait rentrer à la maison. Problème pour rentrer ; par avion il fallait emballer son vélo dans une housse et les Bus France ainsi que le train ne prennent pas les vélos... Il me faut donc rentrer en vélo.... Heureusement, j'ai réussi à trouver 2 bus intérieurs qui ont accepté de prendre mon vélo en soute et m'ont emmené jusqu'à Pampelone. A partir de là : vélo...

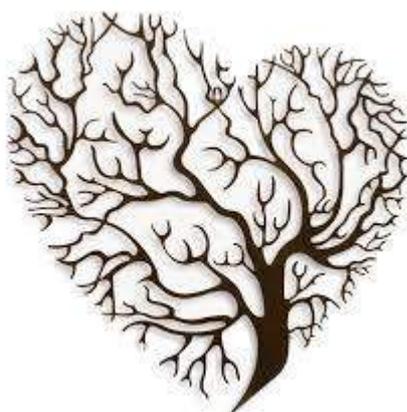
La galère commence ici. Après 24 heures, forte pluie sans interruption. Chaque camion qui me doublait m'envoyait une bonne douche d'eau glacée. Arrivé à Jaca, il me fallait passer le col du Sarnport car le tunnel est interdit aux vélos. Dénivelé, pluie, neige au sommet, froid jusqu'à Oloron où une chambre d'hôte m'a paru un vrai paradis.

La pluie et le froid m'ont accompagné presque jusqu'à Port Camargue où je suis arrivé le 3 Novembre.

Le bilan : 2384km au compteur, 22000m de dénivelé et j'avais perdu 5kg !

« Mais j'avais enrichi ma vie intérieure par un retour à l'essentiel ! »

Jean-François DELOCHE





750km de canal des deux mers en vélo

9 juin 2021 – Beaumont de Lomagne – Sérignac sur Garonne –75 km

8h00, c'est le départ pour le canal des 2 mers. Nadou m'accompagne pour monter la première côte des quatre qui mènent à Lavit, 1^{ère} ville traversée. Je crains cette première partie du parcours qui doit me mener à Valence d'Agen où je vais retrouver le canal des 2 mers et un parcours plat. La remorque se fait sentir. J'arrive vers 11h30 à Valence d'Agen où j'en profite pour me ravitailler. Peu avant Agen je quitte le département du Tarn et Garonne pour me retrouver dans le Lot et Garonne. C'est alors que je ressens une vive douleur au genou gauche. Certainement dû aux efforts de la matinée. Après une douzaine de kilomètres j'arrive au camping (camping à la ferme) tenu par Joseph (ancien maraîcher) et Josianne son épouse. Je sympathise tout de suite et au lieu de faire 4 km aller-retour pour aller dîner au restaurant, ils m'invitent à leur table en toute convivialité. Mon genou me faisant souffrir, ils sont aux petits soins pour moi.

10 juin 2021 - Sérignac sur Garonne – Meilhan sur Garonne – 52 km

Malgré la pommade et les cachets anti-douleur, mon genou me fait souffrir et c'est sans trop appuyer et souvent « sur une jambe » que j'effectue cette deuxième étape sous une chaleur étouffante. Heureusement il y a de l'ombre le long du canal. Je dois aller aujourd'hui à La Réole mais je décide d'écourter en m'arrêtant au camping de Meilhan sur Garonne après avoir passé à Buzet sur Baize et le Mas d'Agenais. Il n'est pas question que je fasse marche arrière. J'avais prévu de faire une journée de repos à Bordeaux au retour. En raison de mon état je décide d'écourter la distance jusqu'à cette ville et de me reposer qu'une seule demi-journée à l'aller.

11 juin 2021 - Meilhan sur Garonne – Créon – 65 km

Au départ de Meilhan, la douleur est toujours présente mais je la supporte mieux. Quelques kilomètres après Meilhan, me voici maintenant dans le département de la Gironde. Les 11 premiers kilomètres qui me mènent à La Réole sont fait sur des routes plates. Mais le tracé entre La Réole m'oblige à quitter le canal et emprunter pendant 19 km une petite route sinueuse faite principalement de montées et de descentes. Tant bien que mal, j'arrive à Sauveterre sans avoir eu besoin de descendre du vélo mais bien épuisé. Le casse-croûte du midi est le bienvenu et me permet de récupérer. Malgré la chaleur, il ne me reste plus que 31 km pour aller à Créon et la piste « Roger Lapébie » que j'emprunte est faite de faux plats montants et descendants. Et miracle, mon genou me fait de moins en moins souffrir et arrivé à Créon je ne ressens plus rien. C'est agréable de se sentir à nouveau en bonnes conditions.

12 juin 2021 – Créon – Bordeaux – 34 km

Ce matin, plus aucune douleur. Tout va bien. Malgré tout je ne change pas d'avis et je décide de m'arrêter à Bordeaux pour me reposer. J'y suis vers 11h00 et le soleil tape fort. Le camping du Lac est un camping 4 étoiles. Il est situé à proximité du parc d'exposition et du stade de foot de Bordeaux. Après l'installation et le repas de midi pris au restaurant du Lac, je fais une petite sieste avant d'aller visiter Bordeaux l'après-midi. Le tramway me dépose place des Quinconces au cœur de Bordeaux. Je me rends place de la Bourse pour admirer le miroir d'eau. Déçu, celui-ci est à sec et de plus, je me rends compte que je suis passé à côté le matin à vélo.

13 juin 2021 – Bordeaux – Braud et Saint Louis –70 km

De Bordeaux à Arzac, les vignes à perte de vue me rappellent que je suis au cœur du Médoc profond avec ses nombreux domaines viticoles. A 13h00, je suis à Lamarque (par forte chaleur) où je dois prendre le bac pour traverser la Gironde. Mais surprise, le prochain départ n'est qu'à 15h30. En attendant je me mets à l'ombre et en profite pour réserver ma place au camping de Braud et St Louis. Mais 2^{ème} surprise, celui-ci est fermé. Heureusement il y en a un deuxième mais je n'ai pas le numéro de téléphone. A Blaye il me reste 20 km pour rallier Braud. Un cycliste que je rencontre me guide jusqu'au camping qui est un château. 3^{ème} surprise, celui-ci est également fermé. Lui demandant s'il connaît une chambre d'hôte, il me conduit chez le propriétaire. C'est donc dans un bon lit que je passes la nuit avec un bon dîner et un petit déjeuner copieux. Vive les vacances.

14 juin 2021 – Braud et Saint Louis – Talmont sur Gironde -Royan – Talmont sur Gironde –98 km

Ce matin, c'est ragaillardisé que j'enfourche mon vélo attelé de la remorque pour le terme de mon parcours « Aller ». Mais c'est sans compter la chaleur et la dureté du parcours. Jusqu'à Saint Sorlin de Cornac (Charente Maritime), le parcours est plat mais jusqu'à Mortagne sur Gironde, le circuit n'est que montées et descentes. Une côte de 15% (pas très longue) m'oblige même à mettre le pied par terre et de m'y prendre à plusieurs fois pour acheminer le vélo et la remorque au sommet. A Talmont sur Gironde, le camping se trouve en bordure de la route. Vu les efforts que je viens de fournir, je décide de poser ma tente ici ainsi que la remorque et d'aller à Royan sans celle-ci. Il me faudra parcourir 40 km mais sans la remorque c'est plus facile surtout que le trajet est encore valonné. Il est plus de 20h00 quand je reviens à Talmont mais mon contrat est rempli. 98 km dont 40 (et un peu plus) sans la remorque.

15 juin 2021 – Talmont sur Gironde – Blaye –80 km

De Talmont sur Gironde à Mortagne sur Gironde, la route est relativement plate. Un cyclo qui me double me propose de m'accompagner jusqu'à Braud et Saint Louis par un itinéraire plat contrairement à l'aller. Malgré la forte chaleur nous arrivons à midi à Braud et Saint Louis. Après un bon casse-croûte et une petite sieste, je reprends la route pour Blaye pour les derniers 20 kms. Le camping se trouve au cœur de la citadelle de Vauban. Le ferry pour retraverser la Gironde le lendemain matin est à 9h00.

16 juin 2021 – Blaye – Créon – 78 km

A 7h00, je suis réveillé par la pluie qui s'invite au voyage. Heureusement, ce n'est que quelques gouttes. J'en profite pour démonter la tente qui se fait sans pluie. Peu après celle-ci se met à retomber et j'en profite pour prendre un petit déjeuner dans un bar en attendant le ferry.

Après Arzac, je rejoins Bordeaux à midi où je casse la croûte. Après une traversée tranquille et bien balisée de la ville, je rejoins Créon par la piste « Roger Lapébie ». Comme à l'aller je retrouve le camping. Cette fois-ci le restaurant du camping est ouvert. Le temps est à l'orage. Je suis à peine endormi que vers 22h00 je suis réveillé par le tonnerre. D'un seul coup un vent violent se met à souffler accompagné par des trombes d'eau. Je pense que celles-ci sont accompagnées de grêle. La tente est soufflée de tous côtés et l'eau ruisselle tout autour de moi. J'ai bien peur que la tente ne résiste pas à la violence du vent. Vers minuit la pluie et le vent cessent. Je suis sain et sauf. En tâtonnant dans le noir je ne sens pas d'eau dans la tente. C'est un miracle, et je m'endors.

17 juin 2021- Créon – La Réole - 50 km

Ce matin, Je dois plier la tente bien mouillée mais je n'ai pas le temps d'attendre qu'elle sèche. En quittant Créon, les stigmates de la tempête sont visibles au bord de la route. Je compte aller jusqu'à Meilhan sur Garonne. Le temps est couvert mais il ne pleut pas. C'est sans difficulté que j'atteins Sauveterre de Guyenne ou s'arrête la piste « Roger Lapébie ». Je retrouve les mêmes difficultés qu'à l'aller entre Sauveterre et La Réole mais je monte les côtes à mon rythme. A 3 kilomètres avant la Réole, je m'arrête pour casser la croûte. A peine ai-je commencé que la pluie commence à tomber. Consultante la météo sur le portable il y en a pour la journée avec une alerte aux orages en fin d'après-midi. Ayant déjà subi la tempête la veille, je décide de m'arrêter à La Réole et de prendre une chambre d'hôte. J'ai pu faire sécher ma toile de tente et subir l'orage dans un lit bien moelleux.

18 juin 2021 – La Réole – Sérignac sur Garonne – 63 km

C'est sous un ciel couvert que je prends le départ de La Réole pour l'avant dernière étape qui va me mener à Sérignac sur Garonne chez mes amis du camping à la ferme. La route est plate et j'ai le temps d'admirer les choses que je n'ai pas vu à l'aller. Le soleil s'étant remis à briller, c'est sous une forte chaleur que j'arrive au camping du Tillet. Il est 14h00 et mes amis sont surpris de me voir déjà arrivé.

19 juin 2021 – Sérignac sur Garonne – Beaumont de Lomagne – 88 km

Ouf, enfin le dernier jour. Après un petit déjeuner copieux servi par mes hôtes, ce n'est pas sans regret que je les quitte. Malgré qu'il ne soit pas encore 8h00, la chaleur commence à se faire sentir. J'ai décidé d'agrandir le circuit le long du canal jusqu'à Saint Nicolas de la Grave. Il ne me reste plus que 25 km à parcourir sur route avec plus ou moins de dénivelé. Une défaillance de mon GPS (ou de moi-même) ont fait que j'ai parcouru 10 km de plus. Au lieu d'arriver à 15h00 j'arrive à Beaumont à 17h00 avec un vent contraire et épuisé. Plus une goutte d'eau dans mes bidons, j'ai frôlé la déshydratation car aucune habitation ne se trouvait sur ma route. Enfin à 6 km de l'arrivée j'ai pu trouver de l'eau. Il était temps !... La dernière descente sur Beaumont est un bonheur.

Dany MARY





DE NOS REGIONS

Le secret des maisons colorées d'Alsace

Pour bien comprendre l'origine des couleurs des maisons alsaciennes, un petit voyage dans le temps s'impose. Au Moyen-âge, alors que très peu de gens savaient lire, un code de couleur a été élaboré pour chaque métier et ce, afin de pouvoir retrouver facilement et rapidement dans les rues. La couleur de chaque maison permettait ainsi de faire une distinction entre les corporations de métier.

Le **rouge** faisait donc référence aux différents métiers de fer, pour ce qui est du **bleu**, il faisait référence aux métiers du bois, le **jaune** quant à lui, représentait les métiers de boulangers et pâtisseries, le **vert** faisait référence aux métiers de la couture, du tissu et du cuire. Pour ce qui était des différents métiers de construction, c'était la **couleur crème**.

Avant cela, les couleurs avaient également une autre signification, aussi bizarre que cela puisse paraître, elles indiquaient la confession de la famille qui y habitait. Pour les familles de **confession catholique**, la couleur des maisons étaient bleues, alors que la couleur rouge était réservée aux **familles protestantes**.

Les couleurs des maisons d'Alsace c'est le charme de toute une région, de plus, les couleurs vivantes donnent de la joie et de la bonne humeur. La préservation de marqueur propre à l'Alsace est une nécessité pour les autorités locales, et la couleur des maisons Alsaciennes est l'un des marqueurs qui ne laisse pas les visiteurs indifférents.

« *C'est sublime !* »





DANS LA PRESSE



Olivier Godin

50 ITINÉRAIRES À VÉLO, LE GUIDE D'OLIVIER GODIN

Lyonnais d'adoption depuis 12 ans, journaliste de formation aujourd'hui spécialisé dans le vélo et les sports outdoor, Olivier Godin « vit » à vélo depuis son enfance. À 39 ans, ce papa de deux jeunes enfants, qui vit à la Croix-Rousse, a dit adieu à la voiture et se déplace à vélo, y compris pour partir en vacances. Avec Adeline, ils parcourent le monde à vélo depuis plus de 10 ans, ont traversé l'Afrique, les États-Unis... Cet été, ils visent le cercle polaire, en Suède, au départ de Lyon, avec leurs deux enfants ! À vélo, 50 itinéraires (en France), sorti en mai, est son 5^e ouvrage. Très bien fait, bourré d'infos, de belles photos, de conseils, de cartes (et de jeux de mots), il propose 50 circuits pour se lancer, à vélo, à la découverte de la France. Le guide papier est doublé d'une application GPS. Le niveau des cyclistes est indiqué, il y a des bonnes adresses (pour dormir, manger, réparer, etc.).

/À vélo, 50 itinéraires pour pédaler le nez au vent (en France), éditions Voyages Gallimard, 320 pages, 25 euros. Pour suivre Olivier Godin : Instagram vascooutdoor site <http://vascomag.fr>



À VÉLO
50 ITINÉRAIRES
OLIVIER GODIN
POUR PÉDALER
LE NEZ AU VENT



PHOTO DR



Conforme au code de la route et norme Européenne EN 15194.

Annad France agent exclusif pour la France de Keyde
Retrouvez le plaisir de pédaler en groupe et d'augmenter votre autonomie personnelle de plus de 90 km, tout en gardant votre vélo.

- Le chaînon manquant entre le vélo et le VAE à partir de 997€*

*Voir conditions sur site

Convertissez votre vélo en Vélo à Assistance Electrique en quelques minutes à partir de +3,2 kg, batterie 231 Wh incluse! Option Jusqu'à 693Wh

- Modification légale et sans perte de garantie cadre!
- Keyde moteur moyen arrière sans engrenage! 100 000km
- Batterie type Tesla®, 1h30 de recharge, 2000 recharges
- Montage ultra simple réversible pour offrir la fonction
- 2 vélos en 1! Au gré de vos besoins!
- Configurable en 33km/h hors homologation EN15194
- Vélos CBT Italia complets musculaires ou électriques disponibles
- SAV plébiscité par nos clients. 48 à 72H en moyenne.
- Déjà plus de 6000 kits vendus en France

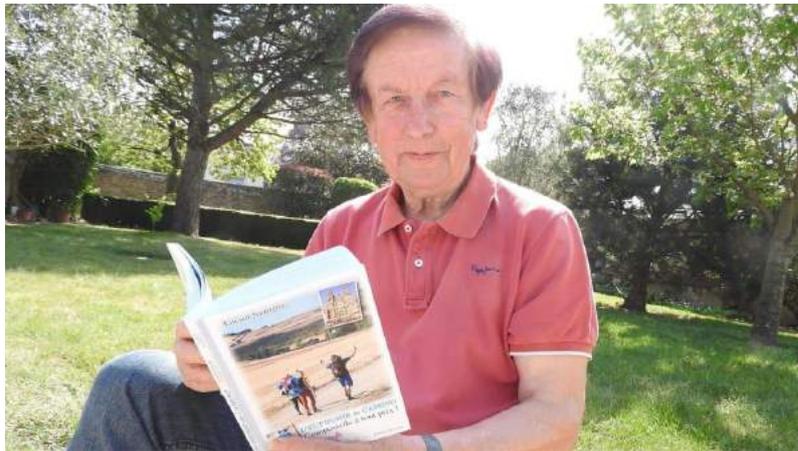
Garantie jusqu'à 4 ans batterie incluse en option



www.annad.fr tél :0980371162



« L'euphorie du camino, Compostelle à tout prix ! »



Lucien Saurigny (Adhérent de l'amicale depuis juin 2021)

Il était grand temps. Quand il s'est décidé à se lancer sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle depuis Saint-Jean-Pied-de-Porc en octobre 2019, Lucien Saurigny savait que c'était sans doute sa dernière chance de tenter cette aventure de 800 kilomètres. Arthrose, problèmes cardiaques et soucis de santé n'allaient pas s'arranger à 75 ans.

Pourtant, le professeur d'espagnol retraité bressuirais avait cette idée en tête depuis une dizaine d'années, alors qu'il enseignait à la fac de Cholet en section « tourisme, hôtellerie et animation ». « Ça me titillait. Mais je ne me sentais pas le droit d'écrire sur le sujet sans l'avoir fait, même si cela aurait été facile avec internet et les sources dont je dispose ». Car Lucien Saurigny raconte ce périple dans son quatrième ouvrage sorti mi-avril 2021 :

« **L'euphorie du camino, Compostelle à tout prix !** ».

Le choix de l'automne peut surprendre. « Avec mes problèmes cardiaques, il ne fallait pas qu'il fasse trop chaud. Mais à part le premier jour, je n'ai eu que du beau temps. » Le chemin, il l'a fait en vélo électrique pour épargner ses articulations (peine perdue). « Cela a été quinze jours de bonheur absolu même si j'en ai bavé. J'ai fait des rencontres extraordinaires. Je voulais le faire seul pour rencontrer des gens ».

« **Le plus beau, c'est la fraternité des pèlerins !** »

Attiré au départ par le patrimoine roman qui parsème les itinéraires jacquaires, Lucien Saurigny a vite découvert que le plus beau, c'est la fraternité des pèlerins. Un sentiment fort nous unit parce qu'on sait qu'on marche dans les pas de millions d'autres depuis 1.000 ans. C'est fort. On vit dans un monde très matérialiste et tous, chrétiens ou non, viennent y chercher autre chose ; c'est une humanité en marche.



Incapable de sortir un souvenir du lot de cette corne d'abondance, Lucien Saurigny l'illustre par la photo de couverture de son livre où trois jeunes filles américaine, australienne et allemande cheminent ensemble manifestement toute à leur joie. « Il y a aussi cette auberge de San Anton où j'avais mis ma batterie en charge. La patronne m'a fait goûter toutes les spécialités régionales pour 7 €. Ces endroits où on m'a offert le dîner. Cet autre où la patronne du refuge m'a donné les clés du studio de sa belle-mère pour la nuit ou ce couple de cadres madrilènes qui m'ont trouvé en piteux état, m'ont remonté le moral et que j'ai retrouvé plus tard. Ils ne croyaient pas me revoir et m'ont salué de bravo. Ou encore ce médecin normand à qui je demandais pourquoi il faisait le chemin pour la 10e fois ; j'ai compris plus tard.

« Quand on l'a fait une fois, on ne peut plus s'en passer ! »

Lucien Saurigny ne tentera pas le sort à nouveau, mais il propose de partager son odyssee dans son livre car il veut qu'il en ressorte que, même diminué, on peut le faire. C'est aussi un itinéraire gastronomique parce qu'il est gourmand et de beautés oubliées accessibles en s'écartant un peu.

Reportage du 3 mai 2021 La Nouvelle République



La cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle

Vous envisagez l'achat de son livre, contacter directement Lucien.

Vous trouverez les coordonnées de Lucien adhérent de l'ACC dans Coeur & vélo 147.

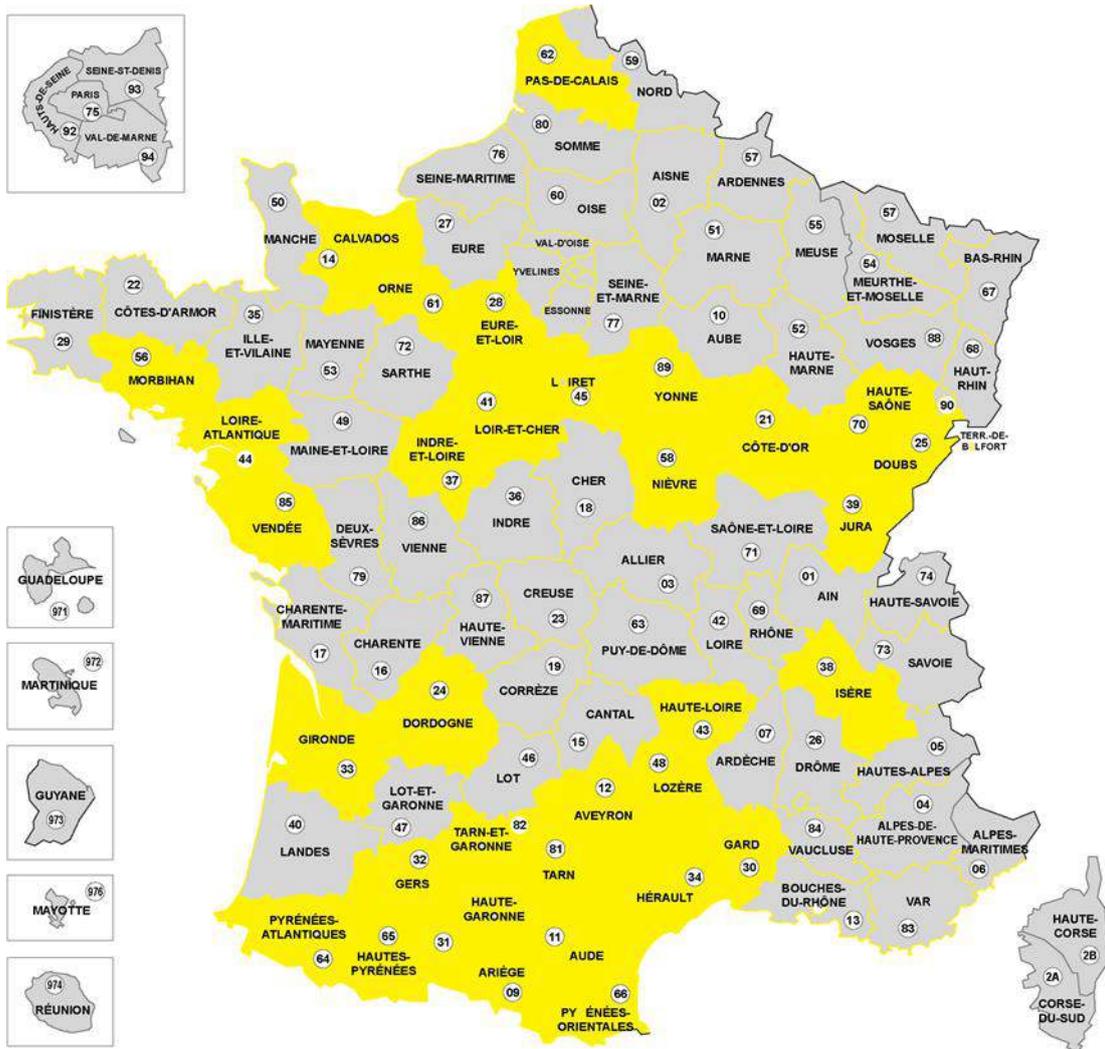




CONVENTIONS CODEPS, COREGS AMIS



Situation Septembre 2021 : 33 Comités Départementaux



Situation Septembre 2021 : 5 Comités Régionaux





CONVENTIONS CODEPS, COREGS AMIS



Bernard Delmas délégué régional Midi Pyrénées a signé la convention club ami avec le vélo club d'Espalion et il ajoute les Codeps du Gard et de l'Aude et de la Lozère.



Rémy Trichet notre correspondant départemental de la Vendée a signé le 8 juin notre convention avec Antoine Guillard président du Codep 85.



Michel Brière notre délégué régional Normandie a signé le 20 juin notre convention avec Roger Louvet président du Codep 14.



Christian Robin notre délégué régional Centre-Val – de – Loire a signé le 27 juin notre convention avec Philippe Ragache président du Codep 28. Il a pratiquement fait un carton plein dans sa région en ajoutant le 1 juillet le Codep 41 convention signée avec le président Jean-Marie Berthin.



Martine Vigouroux présidente du club st jean du Gard a signé notre convention clubs amis , son mari Christian est le correspondant départemental du Gard pour l'amicale



Daniel Souzy notre délégué régional Rhône – Alpes a signé le 1 juillet notre convention avec Pascale Jarrige président du Codep 38.

Daniel a également signé une convention club amis le 5 juillet avec Jules Arnaud Président des cyclotouristes Grenoblois.



André Liotier, correspondant départemental Haute Loire a signé en date du 17 juillet avec le président du Codep 43 Philippe Best notre convention Codep.



Bernard Schaeffner notre délégué régional Languedoc Roussillon a signé le 14 juin la convention club ami avec l'Amicale cycliste Canetoise dept 66 avec son président Bruno Cuvillier.



Gérard Lecureuil Délégué régional Pays de Loire a signé le 4 août la convention Codep ami avec Jacques Chailloux président du codep 44.



Le 5 septembre notre délégué régional Robert Renard a cosigné avec la Présidente du CoReg Ile de France madame Anne Sophie Mercier notre convention.



NOUVEAUX ADHERENTS



 		<p>Suzanne et Bernard Bouchut 65 rue des maisons rouges 18200 Bouzais tél : 06 71 58 99 15</p> <p>sb.bouchut@free.fr</p>
 		<p>Marie et Gérard Domon 14 avenue St. Exupéry 63510 Aulnat tél : 06 87 28 64 01</p> <p>gerarddomon@gmail.com</p>



Pierre Marmelat
18 lotissement le village
30820 Caveirac
tél : 06 80 96 31 76

p.marmelat@laposte.net



Joëlle et Michel Duchossois
39 les Oudilles
58300 Saint Germain
Chassenay.
Tél : 06 85 93 82 31

duchossoismiche@gmail.com



Marie - Claire Guillaume - Kobayashi
22 quai saint Laurent
45000 Orléans
tél : 06 27 55 93 81

marieclaire.guillaume@gmail.com



Andrée et Maurice Morel
33 avenue du 8 mai
63510 Aulnat
tél : 06 09 35 11 48

morel.maurice@wanadoo.fr





LES SEJOURS 2022

LA POMMERAIE DE L'OCEAN 29910 Trégunc, Finistère



Séjour Grand-Ouest 2022

Du 16 au 20 mai

Organisé par :

Danielle / Jean MEVEL

Et Pierre Le Dœuff



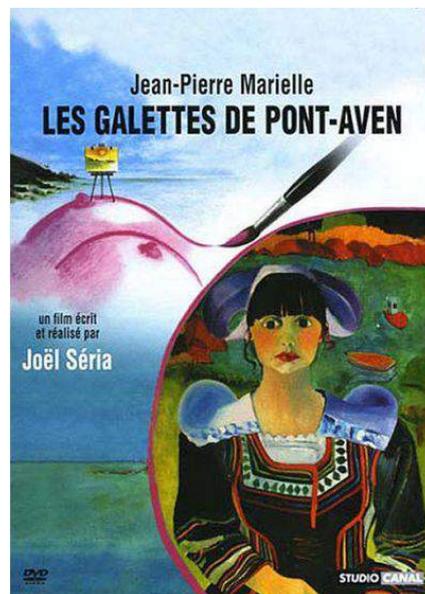
• Une nature préservée

- Pour les amoureux de nature, la réserve ornithologique des dunes et étangs de Trévignon est un cordon dunaire de 700 hectares réparti sur 7 kilomètres. Venez y savourer le calme et la beauté préservée de cet espace naturel classé zone Natura 2000 où s'ébattent canards souchets et gravelots à collier interrompu.
- Et pour percer tous les secrets de cet étonnant écosystème, joignez-vous à l'une des sorties nature organisées par les guides de l'association Bretagne Vivante qui sauront vous communiquer leur passion pour la biodiversité du littoral!



- La cité des peintres
- Visiter Pont-Aven

- Adorable ville bretonne blottie sur les rives de l'Aven, Pont-Aven n'en finit pas de séduire ses visiteurs par le charme de ses rues, la richesse de sa vie artistique et la douceur de ses fameuses galettes au beurre ! De bourgade commerciale assurant le transport de marchandises entre mer et rivière, Pont-Aven s'est assurée le titre de Cité des Peintres au XIXème siècle en devenant le lieu de villégiature privilégié d'une colonie de peintres. Ces artistes vont faire connaître au monde entier ce petit bout de terre bretonne et asseoir pour longtemps la renommée artistique de la cité. Pont-Aven perpétue encore aujourd'hui cette tradition et accueille en ses murs une soixantaine de galeries et d'ateliers d'artistes.
- Une cité haute en couleurs



Réservation pour les Hébergements 150 € par personne
Réservation au camping 150 € par équipage
Chèque à l'ordre de l' ACC
A faire parvenir avec le bulletin à: Joël Grandjean Launay Briand 35730 Pleurtuit

Bulletin de réservation pour les "Journées de l'Ouest 2022"

Lundi 16 au vendredi 20 mai 2022 en Finistère sud

Nom :	Prénom :	Accompagné :
Adresse		CP
Tél :	Port :	Courriel :

Trois possibilités d'hébergement en pension complète

- Hébergement confort 2 couples salle de bain à partager € par jour et personne environ
- Hébergement Premium 2 couples 2 salles de bain et WC € jour et personne environ
- Formule hébergement chalet pour 1 couple ... € Jour et par personne environ
- Camping-car Forfait par personne et par nuit avec électricité, Diner en commun € Personne



Séjours cyclos cardiaques 2022 en Côte d'Or à Selongey

Une irrésistible envie de rêver en pleine nature aux abords des départements de la Haute Saône et de la Haute Marne, venez découvrir cette belle région de France.

Selongey : Le berceau de la « **Cocotte minute** » **SEB** sera notre commune d'accueil.

N'attendez plus et inscrivez-vous ! 30 personnes maximum camping-car inclus.



Du lundi 6 juin 16 h au vendredi 10 juin après le petit déj.
Petit dj-pique-nique et repas du soir pour les hébergements et les campings – caristes.

Tarif : 175 € par personne en hébergement, linge toilette et linge de lit fourni.

Tarif : 170 € par personne camping- car – ou voiture avec caravane.

Acompte : 75 € par personne, chèque à l'ordre de :
Pierre Lescure. 8 rue des Jacobins, 21490 Norges la ville

Nom : Prénom : Accompagné :
Adresse : Ville : CP :
Tél fixe : Port : Mail :
Hébergement Complexe Sportif : Camping :
Acompte :



ASSEMBLEE GENERALE 2022

Semaine Nationale des Cyclos Cardiaques Du 17 au 24 septembre 2022

parc
naturel
régional des
baronnies
provençales



BUIS
LES-BARONNIES



Au cœur des oliviers et en bordure de rivière, La Fontaine d'Annibal se compose d'un village vacances*** et d'un camping*** à 800 m du centre du village de Buis-les-Baronnies. La conception et le fonctionnement du village vacances intègrent les problématiques environnementales.

A la Fontaine d'Annibal les repas sont « cuisinés maison ».

Un restaurant... prenez le temps de manger !

Idéalement situé avec une vue magnifique sur le rocher du St Julien, venez à la rencontre de l'équipe du restaurant de La Fontaine d'Annibal.

Le chef et son équipe déploient tous leurs talents pour vous mitonner des spécialités et plats originaux à partir des produits de la région : Olives, lavandes, abricots, fromage de chèvre, petit épeautre... Odeur de thym, plats gorgés de soleil, tapenade, la Provence s'invite dans votre assiette ! Profiter du paysage et du soleil provençal sur sa jolie terrasse ombragée.



Services

Afin de rendre votre séjour à La Fontaine d'Annibal aussi confortable que possible, nous tenons à votre disposition des services de qualité avec notamment un bar – snack dont la terrasse ombragée vous offre une vue sur la piscine et une connexion Wifi gratuite. A la réception, vous trouverez, outre les habituelles cartes postales, des produits du terroir (olives, jus de fruits, etc.). Sur commande, vous trouverez également à La Fontaine d'Annibal, du pain et des viennoiseries.

Choisissez le confort et l'équipement de votre emplacement camping



Les emplacements simples avec électricité, conviendront aux campeurs avec leur haie d'arbuste et la rivière à proximité.

Et pour des vacances, 100% confort, le WIFI est accessible depuis votre emplacement.!

Sanitaire à proximité

Chambres

36 chambres de 2 lits, réparties sur 2 niveaux. Ces chambres grand confort sont toutes équipées d'une salle de bain et d'un sanitaire. Une partie des chambres dispose d'un balcon.

Les draps sont fournis et serviettes de toilette.

En pension complète.



Bulletin de réservation pour la "rencontre nationale des cyclos cardiaques"

samedi 17 au samedi 24 septembre 2022 Buis les Baronnie

Nom :	Prénom :	Accompagné :
-------	----------	--------------

Adresse	Ville	CP
---------	-------	----

Tél :	Port :	Courriel :
-------	--------	------------

Séjour complet du 11 au 18/09/2021 Partiel du: Au :

Trois possibilités d'hébergement en pension complète

Hébergement confort 2 couples salle de bain à partager 59 € environ par jour et personne

Les lits sont faits à votre arrivée, le linge de toilette sera à votre disposition

Camping-car Forfait 58 environ par équipage de 2 par nuit avec électricité, et Dîner en commun

Réservation pour les Hébergements 150 € par personne

Réservation au camping 150 € par équipage

Chèque à l'ordre de l' ACC

A faire parvenir avec le bulletin à: Joël Grandjean Launay Briand 35730 Pleurtuit



ILS NOUS SOUTIENNENT



La famille **Moser** cultive le raisin dans les vignes dans le territoire de Palù di Giovou (province du Trentin) depuis trois générations. Francesco a appris très tôt le métier difficile et passionnant de vigneron.

Bien que Francesco se soit alors lancé dans une brillante carrière cycliste, sa passion pour la vigne et le vin a toujours été une constante de son temps libre.

La décision de se consacrer à temps plein à cette activité, une fois l'activité compétition abandonnée, est la preuve de sa volonté d'améliorer constamment ses produits afin de poursuivre le succès obtenu sur le vélo dans la production de vins.

C'est ainsi que l'entreprise a décidé de ne cultiver que des vignes autochtones, soignées et vendangées strictement "à la main", afin de préserver les valeurs paysannes de cette terre

Ambassadeur de la cyclosporitive « **Courir pour la Paix** » à Chailly sur Armançon Organisée par le SCODijon et le Vélo Club Pouilly en Auxois, il sera à nouveau présent en 2022, il aura 71ans mais cette fois ci, c'est avec un VAE qu'il a promis de s'aligner au départ.

« Il y a un moment où il ne faut pas être bête, la santé est prioritaire et il ne faut pas écouter ceux qui critiquent l'utilisation des VAE, ils sont ridicules ! »

Propos recueillis par notre envoyé spécial Pierre Lescure auprès de Francesco le samedi 31 juillet 2021.



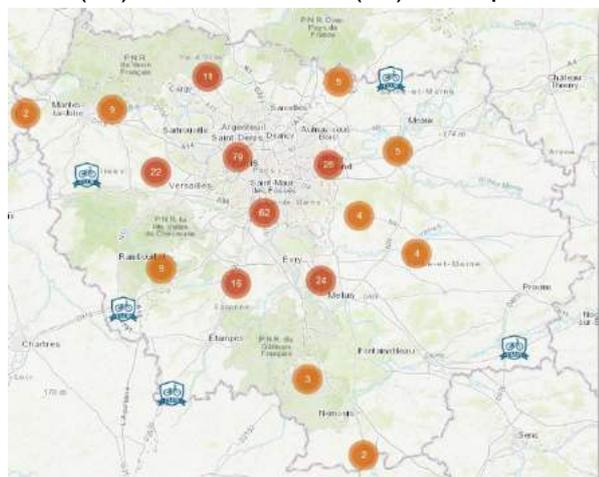
Comité Régional Ile-de-France

Le Comité Régional de cyclotourisme d'Île de France (CoReg IDF) est une association loi 1901 ayant pour but de développer et d'organiser le cyclotourisme (route, VTT, VTC, Gravel et VAE, ...), de le défendre et de le promouvoir dans les limites de la région Île-de-France.

Il représente la **Fédération française de cyclotourisme** et rassemble tous les groupements, dont les 288 clubs, affiliés à la Fédération dont le siège social se trouve dans son ressort territorial à savoir les départements de la Seine (75), de la Seine et Marne (77), des Yvelines (78), de l'Essonne (91), des Hauts de Seine (92), de la Seine Saint Denis (93), du Val de Marne (94) et du Val d'Oise (95). Il est par ailleurs l'interlocuteur de toutes les instances officielles au niveau régional.

Il a tout à la fois un rôle politique, avec un lien fort avec le comité directeur fédéral de la Fédération, et une mission générale vis-à-vis des Comités Départementaux de la Région telles que :

- La coordination des 8 comités départementaux (1 par département) en matière d'activité, d'assemblées générales, de calendrier, de communication, d'information, de projets, etc ;
- L'élaboration du plan de formation et sa mise en œuvre en concertation avec les comités départementaux ;
- L'organisation des critères régionaux jeunes ainsi que l'organisation de la participation aux critères nationaux de jeune cyclotouriste (CNJC) et à la semaine des jeunes.



Répartition géographique des 288 clubs de la région Île-de-France

En externe à Fédération, le Comité Régional est en relation avec :

La Préfecture de Région :

- La Direction Régionale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) ;
- Le Conseil Régional Île de France (CRIF) ;
- Le Comité Régional Olympique et Sportif Île de France (CROSIF).

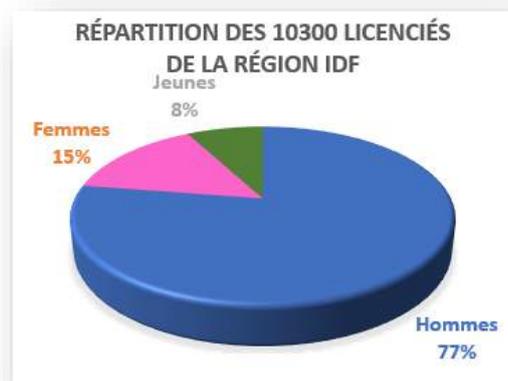
Organisation :

Afin d'assurer ces missions le CoReg s'appuie sur un Comité Directeur (CODIR) constitué de 15 membres élus organisé en commissions (formation, jeunes, féminines, handicap, santé-sécurité, communication et tourisme) autour de sa présidente. En tant que responsable de commission les membres du CODIR se doivent d'être force de propositions au sein de leur commission, d'établir les budgets et de gérer les plans d'actions mis en place en coordination avec les membres de leur commission appartenant aux Comités Départementaux.

Le Comité Régional IDF en chiffres (mars 2021) :

Licenciés	Hommes	Femmes	Jeunes	Clubs	EFV*
10300	7980	1520	800	288	25

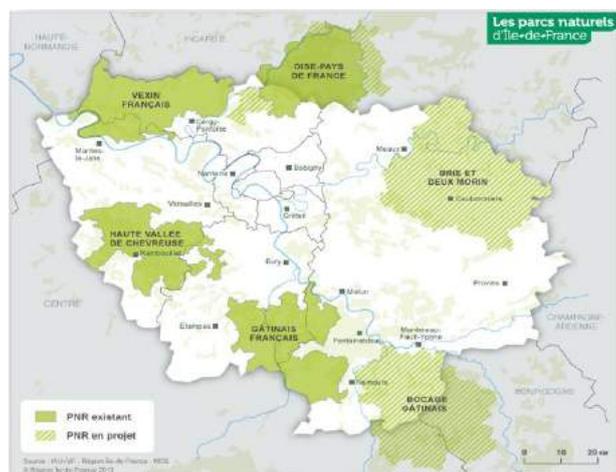
* : Écoles françaises de vélo



La pratique du cyclotourisme en Île-de-France

Rappelons que quatre Parcs Naturels Régionaux (PNR) sont situés entièrement ou partiellement en région IDF. Ils couvrent environ 18% du territoire de l'IDF.

Les clubs de l'IDF gèrent et maintiennent plus d'une centaine de randonnées permanentes permettant aux cyclotouristes route et VTT de découvrir les sites remarquables dont les PNR de la région en empruntant des parcours prédéfinis.



Les Parcs nationaux de la région IDF

Indépendamment des randonnées permanentes la plupart des clubs de la région organisent des manifestations sur une journée ou un Week-End route ou VTT à destination des licenciés ou non licenciés de la Fédération ce qui est un excellent moyen de faire découvrir notre Fédération à tous.

Citons en particulier la JEAN RACINE organisée en Vallée de Chevreuse par le club Véloxygène de Saint Rémy lès Chevreuse qui réunit chaque année plusieurs milliers de participants cyclos et VTTistes.

Par ailleurs, La région dispose de douze Bases de Loisirs dont la Base de loisirs Buthiers (77) gérée par la Fédération qui permet la pratique du VTT en forêt de Fontainebleau. Elle est ouverte aux licenciés souhaitant en particulier se perfectionner dans le pilotage VTT.

Les activités jeunes

La région dispose de 25 Ecoles françaises de vélo accueillant plus de 800 jeunes âgés de 10 à 18 ans et leur permettant de découvrir la pratique du vélo de route ou du VTT. Chaque année la commission jeunes organise, d'abord au niveau des départements, puis au niveau de la région des épreuves (Concours d'Education Routière pour les plus jeunes et critères pour les 13-18 ans) permettant aux jeunes de se challenger tout se perfectionnant dans la pratique du cyclotourisme et cela en toute sécurité. Les meilleurs par discipline participeront au critérium national où ils se confronteront aux jeunes de toutes les régions françaises.

Les activités à destination des handicapés.

Les activités à destination des handicapés sont sous la responsabilité de la commission « Vélo pour tous » du CoReg IDF. Elle a pour objectifs d'aider à l'accueil de personnes en situation de handicap (visuel, physique ou mental) dans les clubs cyclo de l'Île de France. En effet grâce à des machines spécifiques (tandems, vélo couchés, tricycles, vélos Pino) le vélo leur est particulièrement bien adapté.

Son rôle est d'aider en fournissant la « logistique » (support technique, participation commune à des manifestations, ...) qui pourrait faire défaut aux clubs dans les actions qu'ils souhaitent mener à bien. Elle a aussi la possibilité de prêter des machines adaptées pour des actions ponctuelles.



Les activités santé-sécurité.

La commission santé-sécurité en s'appuyant sur les responsables sécurité de chacune des structures de la région (CoDeps et clubs) a pour rôle de sensibiliser les adhérents aux bonnes pratiques en termes de sécurité à vélo. Cela passe par exemple par l'édition de flyers rappelant les consignes à impérativement respecter pendant la pratique de notre sport. Elle aussi pour mission de faire remonter aux responsables (commune, départements, région) les situations dangereuses relevées sur le terrain.

La commission participe au « Savoir Rouler à Vélo » mis en place par le gouvernement. Ce dispositif destiné aux enfants, vise à généraliser l'apprentissage du vélo aux enfants de 6 à 11 ans. Dans ce cadre la commission apporte aux éducateurs scolaires son expertise en matière d'apprentissage du vélo ainsi que, si nécessaire, le prêt de vélos.

Le comité régional d'Île de France a signé un partenariat avec l'amicale des Cyclo Cardiaques, qui propose en outre de redonner confiance et témoigner des bienfaits de la pratique raisonnée du cyclotourisme aux licenciés souffrant d'un problème cardio-vasculaire. A ce jour, trop peu de clubs franciliens ont sollicités ce soutien. N'hésitez pas à en parler autour de vous !

Pour toute question, écrivez-nous à iledefrance-presidence@ffvelo.fr, nous sommes à votre disposition.



Christian Blanc : Secrétaire du CoReg



Anne-Sophie Mercier : Présidente





Je m'appelle Marie, membre associée à l'ACC depuis 2015, avec mon mari membre actif P'tit Louis Leborgne. Je vais en quelques phrases, vous raconter le pourquoi de mon petit parcours sportif, tout en travaillant tous les 2.

Ça a commencé en 1984 suite à la naissance de ma 3ème fille, avec mon mari. J'habitais Montfort sur Meu, et depuis 1981, il y avait une course pédestre de 16,7km qui reliait une autre commune et retour et là je me suis lancée à courir.

J'ai rejoint une Asso en 1984 et en 1988, un club où j'ai pris beaucoup de plaisir à courir dans lequel il existait une bonne ambiance, et la convivialité, cela m'a permis avec d'autres du club de participer à différentes courses, surtout en France.

J'aimais les entraînements collectifs, qui m'ont amené à faire une dizaine de Marathon, un 100 km et des 50 km et une période hivernale avec des cross-country, relais pédestre de nuit et j'en passe Toujours partante... Avec nos 3 filles, le vélo en Bretagne et la Randonnée dans les Pyrénées et en Alsace avec des amis en vacances où nous aimions bouger et découvrir la nature et partir à l'aventure.

En 2004, le vélo nous titillait vraiment et nous avons rejoint le club cycliste de Saint Méen le Grand, avec les participations aux semaines fédérales depuis 2000, et nos vacances d'été, toujours avec nos vélos, afin de découvrir notre France qui est magnifique

il y a beaucoup de féminines dans ce club, ce qui a permis d'être présentes sur en 2012, sur l'édition « Toutes à Paris » et en 2016 : « Toutes à Strasbourg » (sous la pluie).

Les féminines de Saint Méen aimaient bien organiser une semaine de vélo, tel qu'Arcachon, La Hollande, la Belgique, le tour de Bretagne, la Loire ... et P'tit Louis et Marie étaient toujours présents. Profiter simplement de toute cette bonne ambiance et j'ajouterais, avec des gens simples, on fait des choses simples.

Avec 3 de nos petits enfants, des petits séjours de 3 jours, sur voie verte, la Vélo Francette que nous avons terminé tous les 2

Depuis notre adhésion à l'ACC, nous sommes présents sur différents séjours organisés et le dernier celui de Bernard Hausser à Munster en juin 2021, chute de vélo avec fracture, « Toutes à Toulouse » c'était râpé.

Bonne fin d'année à toutes et à tous....

P'tit Louis & Marie





La Famille



P'tit Louis



Séjour dans la Vallée du Munster

Cyclo-club Mévennais :

Les filles remettent ça !



Les filles du CCM ont repris les bonnes habitudes le week-end dernier à Bruz après leur « Toutes à Paris ».

« Toutes à Paris »

SAINT-MÉEN-LE-GRAND

Rennes-Strasbourg à vélo :

L'exploit de neuf mévennaises



Ces femmes ont parcouru Rennes-Strasbourg à vélo.

« Toutes à Strasbourg »



L'homme qui voulait voir la mer : le col du Portet

Lorsque je pars d'Arreau, charmante bourgade située au confluent des 2 Nestes entre les cols d'Aspin et de Peyresourde, il est environ 8 h 30 et la journée s'annonce magnifique. Je n'ai donc aucune excuse météorologique à invoquer pour différer mon projet. J'ai décidé ce matin d'aller escalader le col de Portet, dernier col routier des Pyrénées de plus de 2000m d'altitude qui manque à ma collection.

La route de St-Lary est plate, elle permet un échauffement en douceur avant d'aborder les escalades à venir. A la sortie de Cadeac elle présente la particularité amusante de passer sous le porche de la chapelle Notre-Dame-de-Pêne-Taillade. La circulation automobile n'est pas très intense mais, après avoir traversé Ancizan (celui de la fameuse Hourquette) puis Guchan, je choisis d'emprunter une petite route à droite qui longe la Neste d'Aure. Je bénéficie ainsi d'une tranquillité maximum et de la fraîcheur procurée par les eaux du torrent. Mais cet instant délicieux ne dure pas car me voici arrivé à Vieille-Aure, point de départ d'une ascension qui, en 17 km, doit me conduire de 830 m à 2215 m d'altitude. En sortant du bourg, à la faveur d'un faux plat de quelques centaines de mètres, je découvre l'ampleur de la tâche. Le tracé de la route qui grimpe dans la montagne est parfaitement perceptible ; j'ai devant moi l'illustration très concrète de ce que sont, sur le terrain, des rampes signalées par 2 chevrons sur la carte. Il va falloir mettre petit ! Je n'ai pas le temps de gamberger davantage car je débouche sur le rond-point donnant accès à la D123 qui relie St-Lary à la station du Pla d'Adet. Il est 9 h pile. L'Équipement et le Conseil Général des Hautes-Pyrénées savent accueillir le cycliste. Un beau panneau me prévient gentiment que la pente moyenne du prochain kilomètre sera de 10 %. Vite fait, je passe sur le 30x21 pour prévenir les risques d'explosion prématurée. Il faut bien ça. La déclivité est forte et il n'y a pas le moindre répit, pas même un de ces lacets sympas, presque de niveau, où il serait possible de se relancer ou de reprendre un peu haleine. Pour changer de rythme j'alterne position assise et montée en danseuse sur un braquet un peu plus long (30x19) attentif à éviter la surchauffe. J'avance à une vitesse qui oscille royalement entre 8 et 11 km/h selon les circonstances. Ce n'est peut-être pas terrible mais je progresse. Pas besoin de regarder le compteur pour s'en rendre compte. A chaque km, le panneau du Conseil Général est là pour m'indiquer à quelle distance je me trouve du sommet et me renseigner sur les difficultés qui m'attendent. La pente devient momentanément un peu moins raide au 6ème kilomètre, à l'approche de Soulan, joli hameau typique dont le nom est souvent accolé à celui de St-Lary. L'accalmie est de courte durée ; à hauteur des dernières maisons, je retrouve les forts pourcentages. A cet instant, je croise un ancien qui ne paraît pas dérangé par la perspective de léguer prématurément ses biens à ses héritiers. En position de recherche aérodynamique, fesses en l'air et visière de la casquette frôlant le pneu avant, il file comme si le vent l'emportait. Ce n'est qu'au terme de 2 kilomètres d'efforts soutenus que je peux enfin faire roue libre sur la très courte descente (à peine quelques dizaines de mètres) qui m'amène au carrefour d'Espiaube. C'est là que je quitte la route du Pla d'Adet, station qui dispute l'oscar de la laideur à La Mongie et La Pierre St-Martin, pour prendre à droite vers le col de Portet. Je suis très exactement à la moitié de l'ascension. Savoir que désormais il m'en restera moins à faire que je n'en ai déjà fait me regonfle le moral. On connaît l'influence décisive du facteur psychologique dans la réalisation de nos ambitions montagnardes.

Le changement de végétation est saisissant. Plus un arbre, plus un buisson, seuls poussent les poteaux des remontées mécaniques et une herbe rase pâturée par le bétail en estive. On entre ici dans une zone pastorale, c'est à dire qu'on doit partager l'espace, y compris la chaussée, avec des populations bovines et ovines. Je remarque en particulier la présence de nombreuses brebis de race tarasconnaise qui arborent fièrement de fort belles cornes alors que chez nous on voudrait sélectionner des vaches limousines qui n'en auraient pas. J'évacue ces considérations purement professionnelles pour me concentrer sur le sujet du moment. Le changement se manifeste également au niveau de la route. Le

Conseil Général a dû estimer que ce col ne jouissait pas d'une notoriété suffisante pour qu'on y gaspillât l'argent du contribuable en investissements susceptibles d'améliorer le confort d'une poignée de cyclos un peu fêlés. La disparition 2930 des panneaux d'information coïncide avec l'apparition de nids-de-poule. Ils ne me gênent pas beaucoup car, à la vitesse à laquelle je grimpe, j'ai tout le temps de les voir arriver et de choisir ma trajectoire pour les éviter. J'ai à pein effectué un kilomètre parmi ces alpages pyrénéens quand, jetant un coup d'œil vers en bas pour évaluer l'altitude péniblement conquise, j'aperçois au carrefour d'Espiaube, 2 cyclistes descendus du Pla d'Adet qui attaquent à vive allure la montée vers Portet. Leur progression est fulgurante ; en 2 temps 3 mouvements, le duo se retrouve 2 lacets au-dessous de moi. C'est à ce moment qu'il se scinde en 2 solos ; le meilleur grimpeur vient de lâcher son compagnon. Sur sa lancée il ne tarde pas à revenir dans ma roue. Parvenu à hauteur il me lance sur un ton léger en guise de salut :

- « **C'est loin la mer ?** » Surpris par la question je lui réponds sur un mode essoufflé :

- « **5km et demi** ».

Le gars n'en demande pas plus, debout sur les pédales il me prend rapidement 10, 20, 50 mètre puis disparaît vers les cimes. J'ai pu observer lors de son passage éclair qu'il était équipé d'un triple plateau mais qu'il tirait assez gros (32x16 ?). En revanche le camarade de l'étage inférieur à l'air d'aller beaucoup moins fort ; j'ai même l'impression qu'il perd du terrain. Je n'ai pas le loisir de m'intéresser davantage à son sort car, dans l'immédiat, il me faut négocier au mieux une portion assez abrupte. Elle s'achève par un virage à droite en épingle à cheveux au sortir duquel je découvre un homme en pleine détresse. L'escaladeur ailé de tout à l'heure est à pied, appuyé sur son vélo. Sous le regard compatissant d'un groupe de moutons qui le contemplant depuis le haut du talus il tente de recouvrer à la fois sa respiration et ses esprits. Je l'interroge :

- « **Un problème ?** » (A l'intention des non-cyclistes qui me feraient l'honneur de lire ces lignes je décrypte le message : « *Espèce de con, tu as voulu me larguer et maintenant te voilà planté !* »).

- « **Non, j'attends mon pote !** » articule-t-il péniblement.

- « **OK, à tout à l'heure !** », (Traduction : « *Bien fait pour ta gueule !* »), et je passe mon chemin. Je demande aujourd'hui pardon au Seigneur d'avoir éprouvé une certaine jubilation au spectacle de la souffrance de mon frère cyclo, et d'avoir même eu la tentation d'accélérer l'allure pour lui ôter toute chance de me rattraper. D'aucuns prétendent avec un brin de perfidie que, si je ne l'ai pas fait, c'est que j'étais déjà au taquet voire complètement cuit pour manquer à ce point de lucidité. Je me retourne pour prendre des nouvelles du deuxième compère ; il est scotché sur la pente, définitivement hors du coup. A 4km du sommet, les pourcentages évoluent sensiblement à la baisse ce qui n'est pas pour me déplaire. Je commence à entrevoir le succès pour mon entreprise. Je rencontre un jeune berger, sac au dos et accompagné de 2 chiens pyrénéens bondissants comme s'ils étaient montés sur ressorts, il est occupé à surveiller ses troupeaux à la jumelle. Environ 1 km avant le col, la route passe sous les pistes de ski par un petit tunnel très sombre que je franchis avec la plus grande prudence en slalomant entre les vaches qui s'y reposent et les bouses qu'elles y ont abondamment déposées. Sur les derniers hectomètres, la chaussée est défoncée ; je dois m'appliquer à contourner les ornières pour préserver mes précieuses jantes céramique de la destruction. Je triomphe de ces ultimes embûches pour parvenir enfin sur la plate-forme terminale. Il est 11h précises ; il m'a donc fallu 2 heures et beaucoup de sueur pour venir à bout de ces 17km d'ascension. Après avoir enfilé un tee-shirt et un maillot sec, puis asséché mon deuxième bidon, je peux m'intéresser à l'environnement. A 2215m d'altitude le site n'est pas aussi désert qu'on aurait pu le supposer. Il sert de parking à de nombreuses voitures. Elles appartiennent à des marcheurs partis tôt sur les sentiers balisés qui conduisent aux lacs d'altitude (Aubert, Aumar, Cap-de-Long, Orédon, Oule...). A l'Est, d'où j'arrive, je ne vois rien venir. Mes deux lascars ont tourné bride pour prendre la pente dans le sens le plus facile. A l'Ouest le décor est grandiose. En cette fin de matinée d'août, les sommets du massif de Néouvielle, idéalement éclairés par un soleil généreux, sont en beauté. Lorsque je m'apprête à saisir leur image sur pellicule, mon automatique, parfait serviteur jusque-là, se déclare en grève sous prétexte de pile déchargée. Alors je m'assois dans l'herbe et je reste un long moment à contempler ces montagnes superbes pour en emporter la photo dans ma tête.

« **Amis cyclos, si vous passez dans la région, n'hésitez pas à monter voir la mer. Cela en vaut la peine !** »

Georges LONGY

Le 14 juillet 2021, le Tour de France a eu la bonne idée de nous faire redécouvrir le Col du Portet avec une arrivée au sommet.

Tadej Pogacar, porteur de la tunique jaune à dompter cette ascension pour passer la ligne en vainqueur et conforter ainsi sa place de leader, le jeune Slovène a certainement grimpé beaucoup plus vite que notre Feytiacois Georges, mais lequel des deux aura le plus apprécié le paysage.



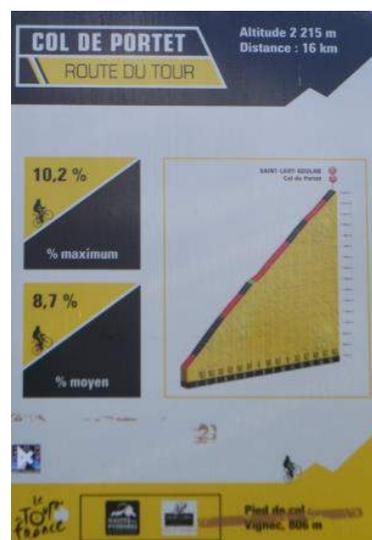
Georges Longy



Tadej Pogacar

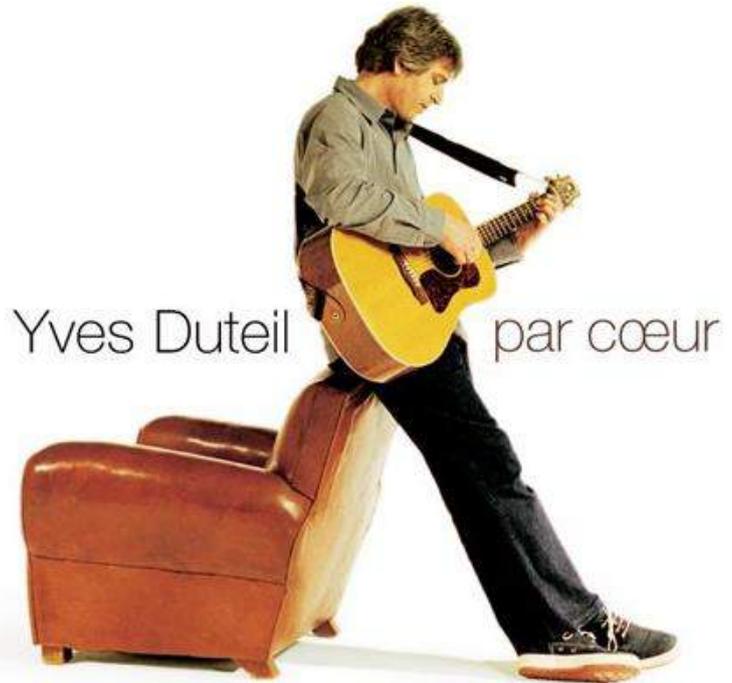
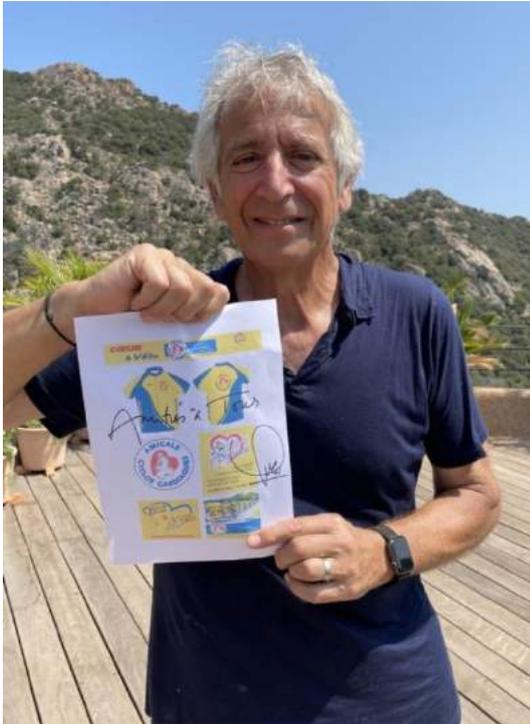


Le majestueux col du Portet





ILS NOUS SOUTIENNENT



Qui n'a jamais fredonné la chanson d'Yves Duteil en traversant un Petit pont de bois ? S'il ne tenait plus guère, que par un grand mystère et deux piquets tout droits, son interprète, lui, a bien failli rejoindre les étoiles. En 2013 le chanteur a subi une opération à cœur ouvert qui aurait pu très mal tourner.

« Après l'intervention elle-même, plusieurs mois de rééducation cardiaque sont nécessaires, la convalescence a été longue, mais c'est merveilleux que la médecine d'aujourd'hui puisse réparer une telle panne de cœur ! »

A l'amicale nous comprenons la portée de ces mots, conscient comme lui d'avoir échappé au pire. Comme nous l'interprète de « Prendre un enfant » savoure aujourd'hui chaque instant. **« C'est une chance d'être encore en vie ! »**

« Sans tomber dans le cliché, la vie n'est plus la même » Nous comprenons le poids des mots qu'il exprime.

Bonjour Pierre, voici la photo promise.... J'espère qu'elle vous conviendra pour la revue...

Je ne suis pas un grand cycliste, mais concernant l'association, je suis plutôt « côté cœur » une route sinueuse, des virages à n'en plus finir, mais le but n'est-il pas le chemin lui-même ? »

En toute amitié à tous les cyclistes au cœur battant...

Yves.





DANS NOS COEURS

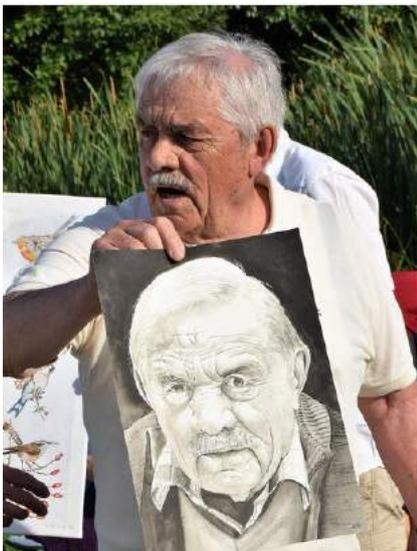
Au nom de tous les membres de l'Amicale, nous voulons Suzanne te transmettre nos plus sincères condoléances.

Claude était un membre historique de notre confrérie, apprécié de tous. Toutes ces années passées à ses côtés durant nos séjours et nos Assemblées Générales nous ont permis de découvrir ses talents d'artiste peintre et de l'apprécier énormément.

Sa bonne humeur et son état d'esprit vont beaucoup nous manquer. Il aura su durant des années, laisser une empreinte qui restera longtemps gravée dans nos mémoires et dans les cœurs des amicalistes.

Il n'a pu malheureusement assister à notre dernière AG 2021 en Bourgogne, mais il était bien présent dans nos esprits.

Toutes nos plus sincères condoléances.



Reposes en Paix Claude



A BIENTOT



Le moins que l'on puisse dire c'est que l'œuvre, qui a élu domicile au **parc bordelais (Gironde)** depuis le 20 juin 2021, attire l'œil. Du moins, pour qui part à la découverte de cet historique poumon vert de 28 hectares... Intitulée « **Abalone Heartest** » et réalisée par l'artiste **Alfredo Longo**, l'œuvre prend la forme d'un **cœur** de cinq mètres de haut, façonné avec **35 000 canettes** issues d'une vaste collecte en France et en Europe. Un projet participatif et citoyen, réalisé dans le cadre de l'opération « **Un Geste pour la Planète, un Cœur tout en Canettes** », initiée par la société de ressources humaines Abalone Group.

 <p>Rassurer Témoigner Prévenir</p>	<p>Cœur & Vélo</p>  <p>Rédacteur : Pierre LESCURE pierrelescure@hotmail.com</p>
 <p>Webmaster Daniel SOUZY webmaster@cyclocardiaques.org</p>	<p>SITE INTERNET</p>  <p>www.cyclocardiaques.org</p>
<p>Lettre aux adhérents</p>  <p>Rédacteur : Joël GRANDJEAN joel.grandjean2@gmail.com</p>	

