



SOMMAIRE

L'ACC EN MARCHÉ	2
Nouveaux adhérents	
Médias	
Carnet	
DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS	2
Des nouvelles, Chronique FFCT	
Recherche partenaire	
L'ACC EN ACTION	2, 3
Bourgogne, Haute-Marne	
Pâques en Provence	
Les Parcours du Cœur 2014	
SÉJOURS	3
Journées Drômoises	
Lac du Der en Champagne	
La Turballe	
JOURNÉES MAXIME BRÉGERON	4
Collonges-la-Rouge :	
<i>Figures du passé et du présent</i>	
OÙ IRONS-NOUS	5
Basse-Normandie Rhône-Alpes	
Midi-Pyrénées Poitou-Charentes	
ÇA ROULE À L'ACC	5
Dans le Rhône	
EN PASSANT	5
Y a des clans	
SANTÉ	6
Stimulateur cardiaque	
Valve aortique	
TECHNIQUE	7, 8
Vélo : ce qu'il faut savoir (1 ^{ère} partie)	
HUMOUR	8
Doudouche	

ÉDITO

BIENTÔT ADULTE ?

Il y a quelques mois, en 2013, l'Amicale atteignait l'âge de la majorité.

Eh oui, déjà 18 ans ! Certains adhérents qui l'ont connue « bébé » regrettent parfois ce temps-là. Ils n'ont pas vu le temps passer. La « petite » a grandi !

Ceux qui ont fait sa connaissance durant son adolescence, qui s'est plutôt bien déroulée, ont semble-t-il, mieux accepté de la voir changer tout en restant fidèle à ses objectifs du départ.

La plupart de ceux qui se sont alors rapprochés d'elle l'accompagnent depuis. Et certains des plus anciens sont toujours à ses côtés avec Michel Dautresme qui la connaît mieux que nous tous et prodigue ses conseils pour réussir son passage à l'âge « adulte ».

Alors soyons rassurés, l'Amicale reste en de bonnes mains. Nous sommes quelques-uns à l'aider à poursuivre sa route et à progresser pour le bien de tous.

Mais, car il y en a un, ces quelques-uns ne suffisent pas. Le Bureau a de plus en plus de difficultés à trouver des titulaires. Il faut qu'à tous les niveaux on se mobilise pour mener à bien l'évolution de notre Amicale tout en préservant l'expérience et les acquis de ces années passées.

D'autre part, concernant « votre » Bulletin, j'aimerais que vous soyez plus nombreux à m'adresser des articles, infos, dessins, photos... Je compte sur vous et, plus particulièrement, vous les correspondants régionaux, indispensable relais entre le Bureau et les adhérents (*dans les deux sens*), pour nous faire part de ce qui se passe dans votre région et nous communiquer des nouvelles d'amis que bien souvent, *avec le temps qui passe*, nous ne rencontrons plus ou, au mieux, qu'une fois l'an à l'occasion des Journées-rencontres nationales Maxime Brégeron !

Pour conclure, ce qu'écrivait Michel Dautresme dans le N° 45 Janvier-Février 2003 : « Et ce qui vaut pour le Bulletin vaut pour tout ce qui fait la vie de l'Amicale, laquelle dépend effectivement de chacun de vous, je ne me lasserai pas de le répéter. ». ■ **Daniel Souzy**



Les parcours du Cœur

SAMEDI 5 & DIMANCHE 6
AVRIL
2014



Il reste quelques places pour le séjour au Lac du Der en Champagne. Ne tardez pas pour vous inscrire.



Le Limousin c'est en septembre mais il convient de réserver dès maintenant votre participation.



Venez (re)découvrir la Drôme avec de nouveaux parcours et la traditionnelle Roanne le dimanche !

L'ACC EN MARCHÉ

NOUVEAUX ADHÉRENTS BIENVENUE

RICHER Francis 24 B, rue Jules Goeller 16100 COGNAC Tél : 06 83 33 11 96 (Poitou-Charentes)

GOETHALS Jean-Pierre 4, rue Augéy Dufraisse 24600 RIBERAC Tél : 05 53 91 45 43 06 80 20 19 05 (Aquitaine)

TANTY Sylvain 7, lot. Saint-Pierre d'en Haut 31190 AUTERIVE Tél : 05 61 50 07 38 06 03 68 65 37 (Midi-Pyrénées)

MÉDIAS L'ACC DANS LA REVUE CYCLOTOURISME Un article de Brigitte et Gérard Caron « L'Amicale des Cyclos Cardiaques chez les Ch'tis » a été publié dans **CYCLOTourisme** (MENSUEL N°631 - janvier 2014).

CARNET DÉCÈS Georgette Garnier est décédée le 1^{er} février. Nous mesurons ce que doit être la peine de Jean-Claude après que sa Georgette l'ait quitté, issue tragique d'années de combat et de calvaire, forçant l'admiration. La grande famille de l'ACC souhaite un grand courage à Jean-Claude et lui exprime toute son amitié. ■

*Nous n'oublierons pas le couple tellement sympa, ouvert aux autres, plein de joie de vivre (Georgette et ses fleurs!) que vous formiez sur votre tandem, pédalant à l'unisson, sur la route comme vous alliez dans l'existence. En ces circonstances douloureuses, Monique et moi pensons bien à toi, voudrions pouvoir te soutenir, te souhaitons un grand courage et t'exprimons toute notre amitié. **Michel Dautresme***

*C'est en 2003, à Brest, que Georgette et Jean-Claude ont « goûté » à l'A.C.C., venus pour 2 jours, ils sont restés la semaine, conquis par l'Amicale. Nous garderons longtemps l'image de Georgette, faisant stopper le tandem, pour cueillir quelques fleurs des champs qu'elle aimait tant. Georgette n'avait jamais pu adopter le tutoiement, mais son « vous » a toujours été très chaleureux. Nous ne l'oublierons pas... **Jo Corre***

*Cette nouvelle m'attriste profondément. En 2004, à la semaine fédérale de Cernay, c'était eux qui tenaient le stand de l'Amicale lorsque j'ai adhéré ! **Georges Longy***

*Le décès de notre amie Georgette m'attriste beaucoup, car j'ai toujours apprécié sa très grande convivialité et son profond attachement à notre Amicale. Je souhaite que la grande famille de l'ACC soit d'un grand réconfort pour Jean-Claude. **André Lavie***

*Je ne l'oublierai pas, elle était si attachante. Maintenant Jean-Claude aura besoin du soutien de ses amis. **Josiane***



Jean-Claude remercie de tout cœur la grande famille de l'ACC pour toutes les manifestations de sympathie par fleurs, présence, courrier et téléphone ainsi que son soutien dans cette épreuve assez difficile. On ne vit pas après 50 ans de mariage sans amour avec des orages bien sûr mais c'est ce qui renforce.

« Georgette n'est plus, rappelée à Dieu le 1er février 2014. Pour ses petits-enfants, c'était mamie Georgette, pour l'Amicale c'était Madame Georgette à cause de sa sympathique difficulté au tutoiement. Pour moi, c'était Georgette et ses fleurs.

*Ainsi, amis cyclotes et cyclos, lorsque vous recevrez de temps en temps une petite ondée passagère, ne soyez pas tristes, mais dites-vous que c'est Georgette qui arrose les fleurs du paradis ». **Jean-Claude***

DU CÔTÉ DE CHEZ VOUS

Des nouvelles

Jean-François Le Morvan, le 5 février : « Je vais bien. Après des examens très poussés et lecture de la mémoire de mon pacemaker les cardiologues sont parvenus à un diagnostic : emballement de mon rythme cardiaque, jusqu'à 250 pulsations/minute, pendant 18 secondes et syncope ; le cœur a bien voulu repartir seul ! Je retourne donc à l'hôpital ce jour pour la pose d'un pacemaker avec défibrillateur. Je vous ferai parvenir des nouvelles et des détails sur toute cette affaire, qui pourraient intéresser certains d'entre nous. » ■

Raymond Bayol, le 5 février. « Deux mois après son opération il récupère normalement. La semaine dernière son cardiologue lui a trouvé de l'arythmie à 130 pulsations/minute, ce qui est trop élevé. Mardi dernier à l'hôpital de Chalon-sur-Saône le cardiologue lui a pratiqué un choc électrique pour réguler son

rythme et à ce jour son cœur bat à 75 - 80 pulsations, ce qui est beaucoup mieux. Encore un peu de patience... » ■ **Christine**

Pierre Poisson, le 20 février. « Pierre vient de subir des pontages avec succès. Il a une 'pêche d'enfer' et il m'a dit au téléphone que tout allait bien ». ■ **André Lavie**

Une chronique FFCT sur France Bleu Idf

Tous les dimanches, entre 9h30 et 10h00, La Fédération est au micro de France Bleu Ile-de-France (FM 107.1) dans l'émission « **Roue libre** » dédiée au vélo, chronique de Bertrand Houillon, directeur de la communication de la Fédération. ■

Recherche partenaire

Francis Richer, nouvel adhérent, cherche Acéciste(s), roulant « tranquille », pour randonner autour d'Argelès-Gazost (Hautes-Pyrénées) 3 ou 4 jours en mai / juin. Tél. 06 83 33 11 96. ■

L'ACC EN ACTION

En Bourgogne

✚ Pierre Lescure et Claude Randez étaient présents à Seurre (Côte d'Or) le 25 janvier à l'assemblée générale du CoDep 21 (avec Roll Up et triptyques ACC). Dans son rapport moral le Président a adressé un message « fort » concernant « l'action nationale santé » de la FFCT lancée fin 2013 et évoqué notre implication sur le sujet : « ... Je veux ici signaler l'importante collaboration de notre fédération avec l'Amicale des Cyclos Cardiaques représentée ici par son délégué régional Pierre Lescure pour travailler avec nous sur ce dossier... ».

✚ L'Amicale (coordonnées, site internet) figure en bonne place dans l'édition 2014 du guide du cyclotourisme de la ligue Bourgogne. ■

Pâques en Provence - du 19 au 21 avril

L'Amicale sera présente à Saumane-de-Vaucluse avec un stand le dimanche. Samedi et lundi des randonnées au départ de Pernes-les-Fontaines (Vaucluse) sont programmées.

Renseignements : Josiane Besset tél. 04 75 76 80 00 ■

En Haute-Marne

Le 1^{er} février lors de l'assemblée générale du CoDep 52, à l'invitation de la nouvelle Présidente, je suis intervenu pour parler de l'action Prévention Santé de la FFCT et pour insister sur le fait que l'Amicale depuis longtemps avait fait sienne l'idée de cette prévention.

A ma grande satisfaction, j'ai appris que le CoDep 52 allait en 2014 inciter tous ses membres à subir les tests de contrôle cardiaque au Centre Médical d'Evaluation Sportive de Chaumont en prenant à sa charge 15,00 € (mon club de Chaumont prend déjà à sa charge 50% du coût de ces tests).

Alors soyons optimistes, le message de l'ACC et celui, nouveau, de la FFCT commencent à être entendus et à l'exemple de mon département, d'autres CoDeps ou Ligues vont sans doute prendre à « bras le corps », cette action de prévention. ■ **André Lavie**

Les Parcours du Cœur de la Fédération Française de Cardiologie

L'Amicale sera présente dans plusieurs régions sous diverses formes : stand, organisation, participation...

Samedi 5 avril

Lyon - au Parc de Gerland, le CoDep 69, le SAL (ancien club de Jacques Parascandola) et l'ATSCAF (club de Daniel Buzon et Daniel Souzy) se joignent à l'ACC et Lyon Vélo, pour l'organisation des randonnées à vélo. Nombreuse animations de 10h00 à 17h00 au Village du Cœur où l'ACC aura un stand. Programme vélo : ☾ 10h00 et 14h00 Découverte de Lyon par les rives de la Saône et du Rhône (pont Raymond Barre, Confluence, tunnel

Croix-Rousse modes doux, passerelle de la Paix, ...) 22 km - ☾ 10h30 Parc de Gerland ⇄ Parc Blandan 13 km - ☾ 14H30 Parc de Gerland ⇄ Parc de la Tête d'Or 17 km
Infos : Daniel Buzon tél. 06 72 32 81 10

☾ marche 10 km départ 9h30
Participation 3,00 € intégralement reversée à la recherche cardiologique et à la réadaptation cardiovasculaire.
Infos : Joël Granjean tél. 06 67 21 22 00

Dimanche 6 avril

Dijon (Côte d'or) - L'Amicale sera présente avec le centre de rééducation cardiaque des Rosiers à la base de loisirs du lac Kir de 9 h30 à 17 h 30. ☾ route 20 km le matin et l'après- midi. ☾ route 20 km l'après- midi
Infos : Pierre Lescure tél. 06 29 87 96 34

Treix (Haute-Marne) 5 km de Chaumont - Notre Président tiendra un stand ACC lors de la randonnée des « Singles de Treix ». Cette randonnée avait rassemblé plus de 600 personnes (VTT et Marche) l'an dernier, et cette année les organisateurs ont prévu d'ajouter des parcours pour vélo de route.
Infos : André Lavie tél. 03 25 03 55 12

Pleurtuit (Ille-et-Vilaine) - salle Rance Frémur, l'ACC et le club Cœur et Santé avec le concours de la mairie organisent des randonnées à vélo et marche. ☾ route 65 et 80 km départ 8h30 ☾ VTT 25 et 40 km départ 9h00

Iffs (Orne) - Espace Jacques Prévert rue Camille Saint-Saëns de 10h00 à 18h00 - ☾ route - ☾ marche - roller - jeux enfants - stand réparation vélo - utilisation d'un défibrillateur - prise de la tension et de la glycémie.
Infos : Michel Briere tél. 02 33 65 62 50



SEJOURS 2014

LES JOURNÉES DRÔMOISES du 14 au 19 mai à Mirabel-et-Blacons (Drôme)

Nouveaux circuits – Hébergement en chalets (2 couples par chalet) - Les campeurs auront eux aussi leur place.

Renseignements : Josiane Besset tél. 04 75 76 80 00 - Les draps et le linge de toilette ne sont pas fournis.

Réservation : 50,00 € par personne - à adresser au plus tôt à Josiane Besset Les Meaux 26400 EURRE

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner dans les meilleurs délais

✂ **Bulletin de réservation aux Journées Drômoises 2014 du 14, fin d'après-midi, au 19 mai, au matin, à Mirabel-et-Blacons**

Nom-prénom : _____ N° ACC : _____

Adresse : _____

Tél. : _____ courriel : _____

Je serai accompagné de : _____ Nombre de cyclos : _____ de marcheurs : _____

Ci-joint un chèque de : _____ à l'ordre de Josiane Besset Date : _____ Signature : _____

LAC DU DER EN CHAMPAGNE du 25 au 29 mai à Braucourt (Haute-Marne)

Hébergement au camping (****) de la Presqu'île de Champaubert à Braucourt, au bord du lac.

Option 1 : pension complète en mobil home pour 4 personnes (environ 200,00 € par personne)

Option 2 : emplacement camping-car + restauration complète (environ 160,00 € par personne)

Renseignements : André Lavie tél. 03 25 03 55 12

Inscription : à adresser dans les meilleurs délais à André Lavie 5 rue des Vosges 52000 CHAUMONT

60,00 € par personne (hébergement mobil-home) - 50,00 € par personne (camping-car ou caravane)

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner dans les meilleurs délais

✂ **Bulletin d'inscription au séjour au Lac du Der en Champagne du 25 au 29 mai, à Braucourt**

Nom-prénom : _____ Option : _____

Adresse : _____

Tél. : _____ courriel : _____

Nombre de cyclos : _____ de marcheurs : _____

Ci-joint un chèque d'acompte de : _____ à l'ordre d'André Lavie Date : _____ Signature : _____

Les draps et le linge de toilette ne sont pas fournis ; location possible au camping.

LA TURBALLE du 10 au 14 juin à La Turballe (Loire-Atlantique) **COMPLET ! Places disponibles si désistements**

Renseignements : Claude Pellerin tél. 02 40 34 08 45



Collonges-la-Rouge : figures du passé et du présent

Il serait prétentieux de vouloir résumer en une page l'histoire de la Corrèze. Je me contenterai d'évoquer ici quelques personnages, natifs de la région ou simplement de passage, qui ont marqué leur époque dans des domaines très divers. Mon choix est restrictif, complètement arbitraire mais totalement assumé.

L'homme de la Chapelle aux Saints, du nom de la commune de la Corrèze proche de Collonges où fut découvert son squelette par les 3 frères Bouyssonie le 3 Août 1908, appartient à l'espèce Homo Néanderthalensis. Son bon état de conservation est lié à son inhumation dans une sépulture, la plus ancienne connue en France à ce jour. Selon les paléontologues, il date de 45 000 ans. Ses vestiges sont conservés au musée d'histoire naturelle. L'homme de la Chapelle aux Saints est donc le premier corrézien à être « monté » à Paris.

La Corrèze restera éternellement le plus petit territoire au monde à avoir donné 3 papes à la chrétienté. Le premier d'entre eux, **Clément VI**, né à Rosiers d'Egletons fut pape en Avignon de 1342 à 1352. **Innocent VI** qui lui succéda de 1352 à 1362 était originaire de Beyszac, près de Pompadour. **Grégoire XI**, natif lui aussi de Rosiers d'Egletons, exerça la fonction de 1370 à 1378. C'est lui qui prit la décision de ramener la papauté à Rome.

François de Salignac de la Mothe-Fénelon, dit **Fénelon**, est né à Sainte-Modane, près de Sarlat, en Dordogne. Ce brillant ecclésiastique succéda à son oncle comme titulaire du prieuré de Carennac (Lot). Il y fit de nombreux séjours. Il y aurait écrit *Les aventures de Télémaque*, roman éducatif destiné au duc de Bourgogne, petit-fils et héritier éventuel de Louis XIV, dont il était devenu le précepteur.

Il y a 100 ans débutait le grand massacre de la première guerre mondiale. Le général **Robert Nivelle**, né à Tulle en 1856, commanda la grande offensive du Chemin des Dames en Avril 1917. Ce fiasco militaire coûta 200 000 morts et 150 000 blessés aux forces alliées. Robert Nivelle est sans conteste le plus sinistre abruti produit par la Corrèze.

Pour échapper au pillage par les nazis, **La Joconde**, la célèbre toile de Léonard de Vinci, est arrivée clandestinement, dans une caisse, au printemps 1943 au château de Montal sur la commune de Saint-Jean-

Lespinasse (46). Elle y restera cachée jusqu'à sa réinstallation au musée du Louvre en Juin 1945.

Les frères **Ceyrac** originaires de Meyssac à 2 km de Collonges ont, chacun dans leur activité, tenu des rôles importants. **François**, l'aîné, présida le CNPF durant 10 ans. **Charles**, député de la Corrèze et maire de Collonges, fut à l'origine du label des "plus beaux villages de France". **Pierre**, le plus jeune, a consacré la plus grande part de sa vie de missionnaire jésuite à secourir les populations démunies du sud de l'Inde puis les réfugiés du Cambodge.



Innocent VI, un des 3 papes corréziens

Christian Signol a vu le jour en 1947 aux Quatre-Routes-du-Lot à 8 km de Collonges. Il est aujourd'hui un des auteurs français les plus lus. Sa notoriété doit beaucoup à la trilogie romanesque (*La Rivière Espérance*, *Le Royaume du Fleuve*, *L'Âme de la Vallée*) publiée en 1990 et adaptée en 1995 pour une diffusion en 9 épisodes sur France 2. Il y raconte la vie des bateliers de la Dordogne. Navigable sur 260 km à la descente et à la remontée en aval de Souillac et seulement à la descente sur 80 km en amont, la rivière a longtemps été la voie de communication la plus directe entre le Massif Central et l'Atlantique. En 1850, elle assurait 60 % du trafic des marchandises entre Bergerac et Bordeaux. A la descente, le bois représentait les 2/3 du tonnage sous forme de merrains pour la tonnellerie,

de piquets pour la vigne et de bois de chauffage ou de construction. A la remontée, on transportait surtout du sel produit dans les marais de Saintonge et d'Aunis, de l'huile d'olive et du savon provenant des pays méditerranéens via Bordeaux et, à partir du XVIII, des denrées coloniales. C'est le développement du rail qui ruina la batellerie incapable de lutter contre la ponctualité et la rapidité de ce nouveau moyen de transport. Partant de Bordeaux le chemin de fer atteignit Bergerac en 1872, Sarlat en 1882 et Souillac en 1898. Les derniers bateliers cessèrent leur activité en 1920. Aujourd'hui, pour se rendre à Bordeaux, on emprunte l'autoroute A89 et les gabarres ne naviguent que pour le plaisir des touristes. ■ **George Longy**

✕ *Vite... je réserve !*

Bulletin de pré-réserve aux « Journées Maxime Brégeron 2014 »

à Collonges-La-Rouge (Corrèze) du samedi 13 au samedi 20 septembre
Coût de la pension complète, environ 50,00 € par jour et par personne en chambre double

Nom : _____ Prénom : _____ N°carte ACC : _____

Adresse : _____ CP : _____ Ville : _____

Tél. : _____ courriel : _____

Je compte participer du _____ au _____ et souhaite être hébergé au VVF en

Chambre seul Chambre à 2 lits Camping Autre (Cochez la case correspondant à vos désirs)

Je serai accompagné de : _____

Joindre un chèque de 120,00 € par personne à l'ordre de l'ACC, somme qui sera déduite de vos frais de séjour

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner à Josiane Besset Les Meaux 26400 EURRE

OÙ IRONS-NOUS ?

Le printemps n'est plus très loin... ça s'agite dans les régions. Voici de quoi attaquer la saison et se retrouver entre ami(e)s.

BASSE-NORMANDIE Dimanche 6 avril « 30ème Randonnée des Haras » - Argentan (Orne) - 40, 55, 65, 105 km - ☎ Michel Briere 02 33 65 62 50

Samedi 26 avril « Baignoles de l'Orne / Le Mont Saint-Michel / Baignoles de l'Orne » - CT Andaines - Baignoles-de-l'Orne (Orne) - + 200 km - ☎ Gérard Lécureuil 02 33 26 31 91

Samedi 3 mai « 28ème Randonnée des Etangs » - AC de la Ferrière - La Ferrière-aux-Etangs (Orne) - 25, 35, 40, 60, 80 km - ☎ Michel Briere

RHÔNE-ALPES Samedi 5 mars « Rallye du CASS Chassieu », club de Nicole Sérafini, - Chassieu (Rhône) - 35, 65 km - Inscription 5,00 € (FFCT) 7,00 € (autres) - Rendez-vous 12h45 complexe sportif Romain Tisserand, Chemin du Trêve - ☎ Daniel Buzon 06 72 32 81 10 ou 04 74 67 17 78

Jeudi 13 mars « Sortie ACC » au départ de Collonges-au-Mont-d'Or (Rhône) - 30 km - allure modérée - Rendez-vous 13h00 pont de Collonges - ☎ Daniel Buzon

Jeudi 27 mars « Sortie ACC » au départ de Collonges-au-Mont-d'Or (Rhône) - 30 km - allure modérée - Rendez-vous 13h00 pont de Collonges - ☎ Daniel Buzon

Samedi 29 mars « Randonnée du Pas de Lauzun » US Crestoise, club de Josiane et Roger Besset et autres Acécistes - Crest (Drôme) - 30, 60, 80 km - 4,00 € (FFCT) 6,00 € (autres) - Rendez-vous 13h00 Gymnase Soubeyran - ☎ Josiane Besset 04 75 76 80 00

Jeudi 10 avril « Sortie ACC » au départ de Mionnay (Ain) - 30 à 40 km dans la Dombes - allure modérée - Rendez-vous 13h00 parking de la Mairie - ☎ Daniel Buzon

Dimanche 13 avril « La Castellane » AS Caluire - Caluire (Rhône) - 30, 60, 80, 120 km - 5,00 € (FFCT) 7,00 € (autres) - Rendez-vous 8h30 Gymnase Lassagne - ☎ Daniel Buzon

Jeudi 24 avril « Sortie ACC » au départ de Mionnay (Ain) - 30 à 40 km dans la Dombes - allure modérée - Rendez-vous 13h00 parking de la Mairie - ☎ Daniel Buzon



Dimanche 27 avril « Le Viron des Gones » ATSCAF, club de Daniel Souzy et Daniel Buzon, - Chatillon d'Azergues (Rhône) - 26, 55, 75, 108 km - 6,00 € (FFCT) 8,00 € (autres) - Rendez-vous 8h00 salle Mille Club - Plat chaud à l'arrivée - ☎ Daniel Buzon

Mardi 8 mai « Randonnée des Ducs de Savoie » CT Chambérien, club de François Champron et Edmond Boix - Chambéry (Savoie) - 25, 50, 70, 90, 105 km - 6,00 € (FFCT) 8,00 € (autres) - Rendez-vous 8h00 Parc des expositions, avenue du Grand Ariétaz - Café au départ, casse-croute à l'arrivée - ☎ Daniel Buzon

MIDI-PYRÉNÉES Dimanche 27 avril « 38ème Randonnée en Rouergue » - Villefranche-de-Rouergue (Aveyron) - 40, 75, 90 km avec un ravitaillement commun à Bournazel (3,00 €), ravitaillement + repas (13,00 €) - Départ et arrivée Place Saint Jean - Accueil de 7h à 9h avec café et fouace offerts par le Cyclo Sport Villefranchois - ☎ Bernard Delmas 05 65 69 58 90

POITOU-CHARENTES Dimanche 23 mars « Randonnée de Printemps » - Saint-Yrieix-sur-Charente (Charente) - 40, 60, 80 km - ☎ David Patey 05 45 90 88 72

ÇA ROULE À L'ACC

Dans le Rhône c'est une tradition de débiter la saison en février avec « Les Premières Pédalées » organisées par le CoDep 69, avec l'aide d'un club différent chaque samedi après-midi. Daniel Buzon, Daniel Souzy étaient présents pour dérouler le roll-up et mettre des plaquettes. Pas de chance avec les conditions météorologiques qui n'incitèrent pas à rouler, pluie les trois premiers samedis. Pour le dernier, c'est sous le soleil que nos Daniel et Henri Curtillet ont parcouru 50 km et retrouvé Nicole Sérafini à l'arrivée ■

EN PASSANT

Y'a des clans

J'ai de nouveau rencontré Eusèbe le mois dernier. Après les échanges habituels (Comment ça va ? Et toi ? Etc.), nous en sommes venus à parler, une fois encore, de l'ACC.

- Tu as beau avoir essayé de me rassurer lors de notre dernière rencontre, ce que j'entends m'inquiète un peu...me lance tout de go mon ami.

- Ah, bon, que je réplique, qu'entends-tu donc comme ça ?

- Ben, ce sont des membres de notre Amicale qui disent que l'ambiance n'y est plus la même qu'autrefois, qu'elle est moins chaleureuse, qu'il y a des clans.

- S'ils comparent avec autrefois, ce sont donc des « anciens » qui te racontent cela. Tu devrais savoir que lorsque l'on vieillit on a parfois tendance à trouver que c'était mieux « avant », quel que soit ce dont il s'agit : le temps qui passe embellit les souvenirs.

- N'est-ce pas plutôt ton éternel optimisme qui embellit le présent ? rétorque Eusèbe.

- Possible. Mais je t'assure que moi je n'ai pas le moins du monde constaté ce que tu me rapportes. Je trouve l'ambiance à l'ACC toujours aussi sympathique, conviviale, amicale. Lors de nos « journées » et « séjours », on y respire toujours autant une certaine « joie de vivre », me semble-t-il.

- Selon toi il n'y aurait donc pas de clans ?

- Il se peut que des affinités réunissent certains, que des amitiés se créent mais je ne vois là rien d'anormal, au contraire. D'ailleurs les groupes qui se forment sur la route en fonction du niveau de chacun y contribuent. Mais de là à parler de « clans », il y a un pas que je ne franchirai pas. Il y aurait effectivement « clan » si ces groupes restaient « fermés », n'acceptant pas que d'autres participants se joignent à eux et s'ils ne se « défaisaient » pas hors de la route. Or tout le monde se mélange à table (il y a bien une exception mais elle est « historique ») tout comme lors des autres activités proposées. Alors !

- Donc tu n'as pas constaté l'existence de clans ? interroge derechef mon ami.

- Je t'assure que non, mais il est bon de veiller à ne pas accréditer de tels soupçons. Car, en fait, l'ambiance, l'esprit qui règnent à l'Amicale dépendent de chacun de nous, c'est chacun de nous qui les faisons, c'est chacun de nous qui en est responsable.

- Là, c'est sûr, tu as raison, approuve finalement Eusèbe.

Il est des vérités qu'il est parfois souhaitable de rappeler. Pour ne pas les oublier. ■ **Emdé**

Cardio : 1ère implantation en France d'un stimulateur cardiaque de nouvelle génération

CHU de Grenoble, vendredi 13 décembre 2013



Taille du stimulateur Nanostim comparé à une pièce d'un Euro - St. Jude Medical, Inc.

La première implantation en France d'un stimulateur cardiaque sans sonde, a été réalisée au CHU de Grenoble sur un patient âgé de 77 ans par le Dr Pascal Defaye, responsable de l'unité de rythmologie. Une avancée majeure dans l'histoire de la stimulation cardiaque ! La procédure a duré environ 30 minutes. [...] Le patient est rentré chez lui 48 heures après l'intervention.

Appelé Nanostim ce stimulateur cardiaque sans sonde est dix fois plus petit qu'un stimulateur cardiaque conventionnel. C'est le premier et, à ce jour, le seul pacemaker sans sonde, certifié CE, disponible sur le marché mondial.

À la différence des stimulateurs cardiaques classiques nécessitant une chirurgie plus invasive, ce stimulateur cardiaque miniaturisé et sans sonde est conçu pour être implanté en position intracardiaque, c'est à dire directement dans le cœur. Le stimulateur Nanostim est implanté à l'aide d'un cathéter orientable via

la veine fémorale, ce qui permet aux cardiologues de pratiquer une approche mini-invasive sans être obligés de créer une poche chirurgicale pour placer le dispositif. Le stimulateur cardiaque n'a pas besoin, non plus, d'être connecté à une ou plusieurs sondes. Il a été conçu pour être recapturé si nécessaire, de manière à pouvoir être repositionné sans difficulté pendant la procédure d'implantation ou retiré ultérieurement, en cas de besoin.

Le stimulateur cardiaque sans sonde est dix fois plus petit qu'un stimulateur cardiaque classique. Son implantation en position intracardiaque évite la sensation de masse sous le thorax et toute cicatrice définitive.

Les stimulateurs cardiaques sont utilisés pour traiter la bradycardie, qui est une pathologie dont souffrent les patients présentant une trop faible fréquence cardiaque. Ces appareils surveillent le cœur et fournissent une stimulation électrique lorsque le cœur bat trop lentement, en fonction des besoins physiologiques spécifiques de chaque patient. Plus de quatre millions de personnes dans le monde possèdent un stimulateur cardiaque implanté ou un autre appareil de gestion des troubles du rythme cardiaque, et 700 000 nouveaux patients reçoivent un appareil de ce type chaque année. En France, plus de 60 000 malades par an, reçoivent un pacemaker.

Le premier patient en France chez qui le stimulateur sans sonde a été implanté est un homme âgé de 77 ans. Il présentait une dysfonction sinusale (anomalie du nœud sinusal, structure du cœur responsable de la gestion de son rythme), entraînant un ralentissement de sa fréquence cardiaque, autrement appelé bradycardie sinusale. Le patient souffrait d'asystoles, c'est-à-dire de pauses dans l'activité électrique du cœur. ■

Réseau CHU *L'actu des CHU* N° 707 du 17/12/2013

Rétrécissement de la valve aortique : intervenir sans chirurgie

CHU Nancy, mercredi 20 novembre 2013

Le CHU de Nancy a franchi le cap de la 200e implantation de valve aortique percutanée en septembre 2013. L'intervention permet de remplacer sans chirurgie la valve cardiaque dont la détérioration naturelle avec l'âge peut entraîner l'arrêt du cœur. Une avancée fondamentale expliquée par le Pr Thierry Folliguet, chef du service de Chirurgie cardiaque vasculaire & transplantation.

L'ouverture et la fermeture de la valve aortique, sorte de clapet, permet au cœur de faire circuler le sang correctement. Avec l'âge, des calcifications se déposent sur la valve et forment des bourgeons calcaires : la valve se rétrécit et le cœur doit pomper le sang plus fort. D'où un essoufflement important des personnes qui développent après 80 ans la maladie dite de Monckeberg. Non prise en charge, elle peut conduire à l'arrêt cardiaque. Seule solution : remplacer la valve détériorée. [...]

L'intervention peut se faire sous anesthésie locale ou générale, et dure 1 à 2 heures contre 3 à 4 heures pour l'opération à cœur ouvert. Le principe : la valve fabriquée en tissu animal, est sertie sur un stent (*petit cylindre métallique*). Enroulée autour d'un ballon dégonflé, elle est introduite grâce à un cathéter par une incision de quelques centimètres au niveau de l'artère fémorale ou à la pointe du cœur. Lorsque qu'elle atteint l'endroit déterminé par l'équipe médicale, le ballon est gonflé et la valve, ultra résistante, se déploie comme un parapluie : elle écrase les calcifications et prend la place de la valve abîmée. Durant le temps de la pose, soit quelques secondes, le cœur est stimulé par un pacemaker externe. [...]

Grâce à la technique percutanée, le patient sort de l'hôpital au bout d'une dizaine de jours. Il est ensuite revu par l'équipe tous les 2 mois la première année puis par son cardiologue pendant 3 ans.

Si la performance de l'acte en lui-même est primordiale pour optimiser les chances de survie du malade, le travail de sélection des personnes l'est tout autant :

- **L'intervention en percutané est-elle techniquement possible ?** Au-delà de l'âge, la technique, au stade où elle en est, présente encore des risques trop importants d'accident vasculaire cérébral pour les personnes plus jeunes. D'autres facteurs entrent en ligne de compte : les artères doivent avoir un diamètre suffisant (*celles des femmes sont généralement plus petites que celles des hommes*), ne doivent pas être trop tortueuses ni trop calcifiées.

- **La personne est-elle suffisamment autonome ?** En effet, un remplacement de valve aortique s'accompagne d'actions d'éducation thérapeutique centrées notamment sur l'alimentation et l'activité physique, pour améliorer l'hygiène de vie du patient.

Une approche qui garantit un maximum de réussite à cette intervention hautement spécialisée. ■

Réseau CHU *L'actu des CHU* N° 706 du 10/12/2013

Vélo : ce qu'il faut savoir (1ère partie)

Cet « outil » doit être l'objet de toute notre attention, car il n'est pas d'exercice agréable et efficace sans un matériel correct, entretenu et adéquat. Un vélo mal réglé peut être à l'origine de nombreuses affections comme les tendinites, les lombalgies, les crampes ou autres. Tout cycliste doit donc être conscient de l'importance de posséder une bicyclette de qualité correspondant parfaitement à ses caractéristiques morphologiques. Pour cela, il doit apporter un soin méticuleux aux différents réglages, car tout est adaptable : la hauteur et la longueur du cadre, la hauteur de la tige de selle et celle de la potence, la largeur du guidon... En fonction de l'utilisation, le pratiquant peut trouver, dans tous les types de vélos, du matériel du plus simple, donc moins cher, au plus sophistiqué, et donc plus onéreux. En fait, c'est l'usage qui fait le vélo.

Parmi les différents types de vélo, ceux qui nous intéressent :

- **Le vélo de compétition sur route**, autrefois utilisé uniquement par les compétiteurs. Nombreux sont aujourd'hui les cyclotouristes équipés de ce type de matériel parfois de très haut niveau. Léger mais rigide il est doté d'un cadre en acier, en aluminium, en carbone ou en titane. Les commandes de changement de vitesse sont maintenant intégrées aux poignées de freins et indexées pour une meilleure maniabilité.
- **Le vélo de cyclotourisme** - Le cadre, généralement en acier, est équipé de garde-boues, d'un système d'éclairage, d'un porte-bagages ou d'un porte-sacoche, de pneus plus larges afin d'obtenir un meilleur confort. Il est muni d'un triple plateau pour une gamme de braquets permettant de passer les difficultés les plus diverses.
- **Le vélo de randonneur** - Il se rapproche énormément du vélo de cyclotourisme mais il est généralement plus chargé en raison de la durée de la randonnée. Des sacoches peuvent être placées à l'avant comme à l'arrière et il est conseillé de s'équiper de pneus de 650 qui permettent de conserver un certain confort malgré le poids général du vélo.

Choisir son vélo - Pour être en harmonie avec son vélo et obtenir un rendement optimal, il faut disposer d'une bicyclette adaptée à sa morphologie. Il est donc nécessaire de bien prendre ses mesures afin de disposer d'un cadre à sa taille et de régler parfaitement les différents éléments du vélo.

- **La hauteur du cadre (Hc)**, premier critère d'un vélo.

Elle dépend de l'entre-jambes (EJ). En position debout pieds nus, les talons légèrement écartés (10 cm), relever la côte entre le sol et le périnée. $Hc = 0,65 \times EJ$

Le tableau en page suivante indique grossièrement le rapport entre la taille du sujet et la hauteur du cadre.

Un autre moyen de vérifier la hauteur du cadre (pour un vélo traditionnel) consiste à enfourcher le vélo au-dessus du tube horizontal en posant les deux pieds (nus) par terre : le tube horizontal doit être alors en contact avec le haut de l'entrejambe.

Les petits cadres (moins de 55 cm) seront équipés d'un tube horizontal plus long alors que les grands cadres (plus de 58 cm) auront un tube plus petit. Entre les deux, la hauteur du cadre et la longueur du tube horizontal seront approximativement de même taille (cadre au carré).

- **L'importance des sensations : les réglages** - Les données morphologiques ne suffisent cependant pas à déterminer la position idéale car deux individus de même gabarit auront parfois besoin de bicyclettes légèrement différentes : l'efficacité musculaire maximale n'est en effet pas obtenue par tous dans la même position.

Le cycliste doit savoir affiner progressivement les différents réglages qui lui permettront de se sentir complètement bien et de pratiquer avec une efficacité maximum. Faire attention au changement de matériel, ou de réglage, qui peut être à l'origine de problèmes musculo-tendineux d'adaptation.

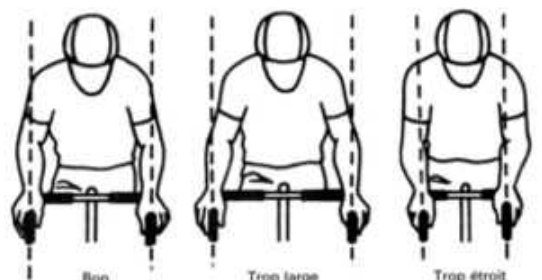
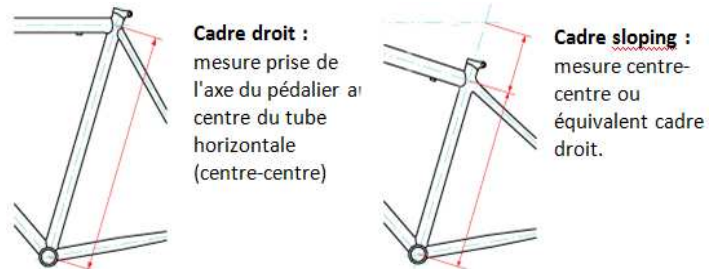
Les différentes qualités de cadre - Le cadre est la colonne vertébrale du vélo sur laquelle viennent se fixer toutes les autres pièces. Il doit combiner rigidité et légèreté et définit la personnalité de la bicyclette. On parle souvent du rendement d'un cadre.

- **Les cadres en acier.** Composant de base du vélo traditionnel, il est confortable et possède d'excellentes propriétés mécaniques. Il est peu cher, très solide, mais en contrepartie relativement lourd. Il existe des cadres en acier étiré, un peu plus légers parce que réalisés en acier fortement allié.
- **Les cadres en aluminium.** D'un rapport qualité/prix intéressant, le cadre en aluminium est beaucoup plus léger (un kilogramme environ) que son homologue en acier. Moins résistant à l'origine il est désormais renforcé par du cuivre ou du zinc, utilisé en alliage.
- **Les cadres en matériaux composites.** Essentiellement composés de carbone allié au kevlar (une fibre synthétique) et des résines, ces cadres sont très légers, résistants et rigides mais relativement chers.
- **Les cadres en titane.** Employé dans l'industrie aéronautique, le titane est un matériau très léger et résistant. Il pèse environ la moitié d'un cadre en acier, mais coûte très cher.

Le guidon - Le guidon est le gouvernail de la bicyclette. Il se compose d'une potence en forme d'équerre, rattaché au tube de direction du cadre, et d'un cintre fixé sur cette potence.

- **Le cintre** (le guidon). - On trouve des cintres de toutes les formes adaptés à tous les pratiquants. La largeur du cintre doit correspondre à celle des épaules car s'il est trop étroit, la respiration du cycliste sera entravée, et s'il est trop large, l'efficacité sera moindre (fatigue musculaire). Il doit être recouvert de « guidoline », ruban adhésif... afin d'obtenir un meilleur confort et une meilleure adhérence même en cas de transpiration.

Diverses sortes de cintres sont commercialisées : celui de course à trois positions utilisé en cyclotourisme, le cintre de ville dit « plat », le cintre delta dit « en corne de vache »... ►



Les verticales élevées à partir des extrémités latérales du guidon doivent passer au niveau du galbe des épaules.

- **La potence.** Elle part du tube de direction dans lequel elle est enfoncée d'au moins cinq centimètres (elle doit être plus basse que la selle de 1 à 3 cm) et, à l'autre extrémité, elle enserre le cintre.

On considère que sa longueur idéale est approximativement de 10 centimètres pour un sujet de taille moyenne. Elle sera plus petite pour un pratiquant de petite taille, et inversement. Sa longueur peut également être réduite si le sujet souhaite se tenir légèrement plus relevé sur le vélo (en cas de douleurs dorsales par exemple).

Cette potence est aujourd'hui remplacée par les « Headset ». Cette nouvelle potence fait la liaison entre le tube de fourche et le cintre. Les longueurs et inclinaisons, très diversifiées, ainsi qu'un montage simplifié, permettent de modifier facilement la position du cycliste.

Taille du sujet	Hauteur cadre	Longueur potence
de 1,60 m à 1,65 m	51 à 53 cm	de 7 à 8 cm
de 1,65 m à 1,70 m	53 à 55 cm	de 8 à 9 cm
de 1,70 m à 1,75 m	55 à 57 cm	de 9 à 10 cm
de 1,75 m à 1,80 m	57 à 58 cm	de 10 à 11 cm
de 1,80 m à 1,85 m	58 à 59 cm	de 10 à 11 cm
de 1,85 m à 1,90 m	59 à 60 cm	de 11 à 12 cm

La transmission - Quand le cycliste appuie sur les pédales, celles-ci transmettent la force libérée à la roue arrière via la chaîne ; c'est ce qu'on appelle le système de transmission.

- **Les pédales.** Vissées sur les manivelles du pédalier, elles ont subi une révolution. Les pédales classiques avec cale-pieds à courroies se font rares. Elles ont été remplacées par les « pédales automatiques » (plates-formes sur lesquelles la chaussure cycliste se fixe automatiquement, bloquant parfaitement le pied tout en permettant de le libérer par un simple mouvement latéral.

- **Les cale-pédales.** Lors des chutes, les cale-pieds classiques (à courroies) ne permettaient pas le dégagement du pied : le cycliste était la plupart du temps entraîné au sol avec le vélo, ce qui pouvait accroître la gravité des blessures.

Avec les « pédales automatiques » lors de la position neutre du pédalage, un système de cran fixe parfaitement le pied sur la pédale et, à l'occasion d'une chute, le pied, par un mouvement de rotation, doit pouvoir se libérer automatiquement.

Dans les faits, cette rotation du pied n'est pas systématique et il arrive encore souvent que des cyclistes utilisant ce système aient le pied bloqué lors de la chute. Mais ce système permet, un accrochage- décrochage plus rapide et moins acrobatique apparemment un pédalage plus efficace, plus agréable et plus harmonieux, en rapprochant le pied de l'axe de la pédale, et supprimant l'effet garrot des courroies.

- **Le pédalier.** Il se compose de deux manivelles, la gauche et la droite ; cette dernière est conçue pour accueillir les fixations des plateaux. Cinq branches unissent les plateaux aux manivelles qui soutiennent les pédales tout en faisant office de bras de levier.

Les manivelles les plus utilisées ont des longueurs de 170-172.5 et 175 millimètres.

- **Les dérailleurs.** Le dérailleur avant est destiné au changement de plateau (de un à trois) alors que le dérailleur arrière positionne la chaîne sur les pignons (de trois à onze !). Ces dérailleurs constituent les leviers de vitesse de la bicyclette et permettent d'adapter les capacités physiques aux exigences de la route en proposant toute une gamme de braquets, donc la possibilité de divers développements.

Les roues - Les roues se composent de différents éléments : moyeu, jante, rayons et couverture (pneus ou boyaux).

- **Le moyeu.** C'est l'élément central sur lequel vient se fixer la fourche, autour duquel tourne la roue et viennent se fixer les rayons (au nombre de 12 à 40).
- **La jante.** Elle doit être légère mais rigide et elle est de plus en plus profilée pour favoriser l'aérodynamisme. Généralement réalisée en aluminium, elle est faite pour recevoir un pneu (ou un boyau). On utilise désormais des jantes plus hautes qui sont plus rigides, qui se voilent moins et qui nécessitent moins de rayons.
- **Les rayons.** Ils sont en acier et leur mission est d'unir le moyeu à la jante. Croisés (ou pas) lors de leur installation, ils déterminent l'équilibre et la solidité de la roue. Il faut visser ou dévisser les écrous des rayons pour arriver au parfait réglage du centrage et du voile de la roue, qu'il convient de vérifier régulièrement.
- **Les pneus ou boyaux.** Les pneus ont considérablement évolué pour devenir presque aussi léger que les boyaux. Ils sont beaucoup moins fragiles. Les pneus à tringles souples, donc pliables et facilement transportables, sont les plus utilisés, hors compétition.

Les freins - Ils sont actionnés par deux câbles reliés aux poignées qui sont situées sur les courbes du cintre. On distingue deux types de freins : ceux à tirage latéral, montés sur la majorité des vélos et ceux à tirage central.

La selle - Constituant l'un des trois points d'appui du cycliste (avec le guidon et les pédales), la selle supporte pratiquement tout le poids du corps, excepté celui des membres inférieurs. Soutenue par la tige de selle, enfoncée dans le tube vertical du cadre, sa qualité est primordiale pour le confort du cycliste. On peut régler sa hauteur et son inclinaison). ■ **D.S.**

Dans le prochain numéro : 2^{ème} partie Les réglages Les braquets Les accessoires

Doudouche



Mon maître s'est plaint du maillot ACC qui, les années passant, le serre de plus en plus à la taille. Josiane lui a répondu : « T'as qu'à faire un régime ! ».

Amicale Cyclos Cardiaques
 3, Parc du Belloy – Allée Le Nôtre
 78600 Le Mesnil Le Roi
 01 39 62 21 34 - 03 25 03 55 12
 André Lavie : president@cyclocardiaques.org
 Jacques Riquier : secretaire@cyclocardiaques.org

CŒUR & Vélo
 Daniel Souzy
 3, chemin du Barthélémy
 69260 Charbonnières-Les-Bains
 06 86 44 01 48
cœuretvelo@cyclocardiaques.org

Une confrérie

www.ffct.org
CYCLOTOURISME

Internet
 Informations, conseils,
 correspondants régionaux,
 actualités, photos,
 programme des sorties ...
www.cyclocardiaques.org