

N° 145/2

Bulletin Cœur & Vélo

Janvier - Février - Mars 2021



*« Ceux qui font du vélo savent que dans la
vie rien n'est jamais plat » René Fallet*



LES SEJOURS 2021



Les Curiosités que nous vous proposons de découvrir lors de nos randonnées:

- Lac du Salagou, Cirque de Navacelle, Les Gorges de l'Herault, Pezenas, Clermont-L'Herault,
- Saint Guihem le désert et Saint Martin de Londres, Le Cirque de Mouréze

Faites votre choix ! Cinq formules d'hébergement vous sont proposées (sur le site)

4 journées randonnées Vélo avec visites au cours des parcours.

Des circuits de randonnées pédestres avec visites seront proposés aux "non cyclo"

Informations : Bernard Schaeffner, schaber@orange.fr Tél : 04 66 39 20 94 port : 06 42 30 88 10

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom : Accompagné de :

Adresse : Ville :

Tél : Port : Courriel :

Entourez la formule :

1

2

Réservati

Acompte : de 100€ par personne e.....

Le solde sera demandé fin mars 2021

Nombre d'Inscriptions Limitées à 35 participants en logement

Chèque de réservation à l'ordre de l'ACC

A faire parvenir avec le bulletin à : Bernard Schaeffner 8, rue Coupo Santo 30200 St-NAZAIRE

Complet



SÉJOUR GRAND OUEST du 17 au 21 Mai 2021 PAYS DE FOUGERES



Pour un repas, une soirée entre amis ou un séjour d'un ou plusieurs jours, faites une halte en Bretagne (Ille et Vilaine) à l'Auberge de La Maison Neuve.

Dans une ambiance chaleureuse, Marie-Armelle et Luc vous reçoivent à une table conviviale, autour de plats traditionnels faits maison.

Vous pouvez également y séjourner en chambres d'hôtes, en gîtes ou en camping.

De la pension complète à la gestion libre

La Maison Neuve Chauvigné 35490



Bulletin de réservation pour les journées « Grand Ouest 2021 »

Lundi 17 mai au Vendredi 21 mai 2021 « La maison neuve 35490 Chauvigné »

Nom : Prénom : Accompagné de :

Adresse : Ville :

Tél : Port : Courriel :

Renseignements Michel Briere Tél : 06

- ☐ Au Gîte en pension complète, environ 55€ par jour et par personne
- ☐ Au Gîte pour les personnes seules, possibilité de partager un appartement avec une chambre séparée et une cuisine commune

Réservation au Gîte : 100€ par personne somme qui sera déduite du total du séjour

- ☐ Au Camping du gîte avec dîner en commun environ 46€ par jour et par couple, 32€ personne seule

Réservation Camping du Gîte : 100€ par couple, somme qui sera déduite du total du séjour.

Chèque de réservation à l'ordre de : l'ACC

À faire parvenir à : Michel Briere 27 route du Mesnil 61100 La Lande Patry

Complet



LES SEJOURS 2021

Séjour en Brenne

du Lundi 31 mai au Vendredi 4 juin 2021



A Mézières-en-Brenne, dans l'Indre, à 30 km à l'ouest de Châteauroux. Pour une découverte du Parc Naturel Régional de la Brenne et de ses milliers d'étangs, de la vallée de la Creuse avec Crozant le village des peintres et Gargilesse celui de George Sand, de l'abbaye de Fontgombault, du château d'Azay-Le-Ferron et de ses jardins.

Nombre de participants limité à 36

Renseignements : Georges Longy tél : 06 79 06 59 50



Bulletin de réservation pour le séjour Brenne 2021

NOM : Prénom : Accompagné de :

Adresse : Ville : CP :

Tél : Port : Courriel :

En gîte (en pension complète, chambres à 2 lits avec sanitaire privatif complet, draps et linge de toilette fournis) environ 250 € par personne (+ 40 € en chambre individuelle).

Réservation en gîte : 120 € par personne somme qui sera déduite du total du séjour .

En camping avec dîner en commun

Réservation en camping : 120 € par couple somme qui sera déduite du total du séjour.

Chèque de réservation à l'ordre de l'ACC

A faire parvenir avec le bulletin à Joël Grandjean – Launay Briand – 35730 PLEURTUIT



Séjour à GUNSBACH dans la vallée du MUNSTER (Haut-Rhin) du 13 au 19 juin 2021

Vous séjournerez en pleine nature à la Maison de KLEEBACH, située à 17 km à l'ouest de Colmar.

Juchée sur le haut d'une colline, à 4 km à l'est de Munster, la Maison de KLEEBACH surplombe le petit village de GUNSBACH, réputé pour son musée alsacien, consacré à la vie et à l'œuvre d'Albert Schweitzer et sa Maison du Fromage.

Également haut lieu de la musique et du chant en Alsace, nos membres mélomanes y trouveront tout ce qu'il faut pour exprimer leurs talents musicaux (pianos, orgue, clavecin, théâtre vert extérieur).

MAIS ATTENTION, NE TARDEZ PAS TROP CAR LES PLACES SONT LIMITEES :

- 32 personnes à la maison de KLEEBACH
- 8 emplacements pour nos campings caristes

Bulletin de réservation à la Maison de KLEEBACH du 13 au 19 juin 2021

Nom : Prénom
Accompagné de :
Adresse : Ville : CP :

Tél : Port :
Courriel :

Complet

☐ A la Maison DE KLEEBACH (en pension complète, environ € 66,- par jour et par personne en chambre double et environ € 81,- en chambre individuelle, suppléments estimés inclus).

Réservation au Gîte 120 € par personne, somme qui sera déduite du total du séjour.
Paiement du solde au plus tard le 30/04/2020, dont le montant sera ajusté au coût du séjour connu, prestations externes incluses.

☐ En Camping-car dans l'enceinte de l'établissement avec dîner en commun. Stationnement sur les parkings réservés & accès courant € 4,5/Jour ; pour les sanitaires : mise à disposition pour 2 campings cars d'une chambre au prix de € 72,- par couple/camping - car, dîner € 18,50 jour/personne, et possibilité de commander pour la semaine le panier repas au prix de € 9,- accès à l'eau potable possible sur demande individuelle.

Réservation camping-car : 130€ par équipage de 2. Somme déduite du total du séjour.

Chèque de réservation à l'ordre de l'ACC

Adressé avec le bulletin : **Bernard HAUSSER** 23, rue des Tilleuls
67 550 ECKWERSHEIM Tél : 06 32 75 42 52



Création d'un Musée ACC virtuel

C'est en avril 2020, lors du confinement suite au Coronavirus, que Daniel SOUZY, webmaster à ce moment, se lance dans la création du Musée.

« Je crois que je me suis lancé dans un truc de fou ! Fin mars je tourne en rond, le site internet a pris son rythme de croisière, le vélo est lui aussi confiné, que faire ? Et si je créais un MUSEE ACC. J'en parle à notre Président qui y voit un support pour laisser des souvenirs, utiles aux successeurs.

Alors au travail. Avant de me lancer dans la création sur le site, je commence par définir sur papier la structure du Musée. J'établis la liste des espaces à créer, chacun sur un thème marquant l'histoire de l'Amicale. En même temps je me replonge dans les premiers numéros de notre bulletin Cœur & vélo pour trouver matière à remplir les espaces.

Après avoir recensé une douzaine d'espaces, je commence la création de l'espace [Accueil](#), puis suivent les espaces [Personnages](#), [Communication](#), [Rencontres Nationales](#). Il me faut en permanence chercher dans les documents du passé pour sélectionner photos, témoignages...

A ce jour, il reste encore pas mal de travail à accomplir. Les espaces ouvriront progressivement et des améliorations seront apportées à ceux déjà ouverts suite aux commentaires reçus des visiteurs.

Ouverture du MUSEE ACC le 2 janvier 2021

Pour en savoir plus, allez visiter le MUSEE ACC. Accès libre depuis la page ACCUEIL de notre site. Je compte sur vous pour m'adresser vos remarques, vos documents... afin de corriger, améliorer, enrichir le contenu de notre MUSEE ».



Daniel



Tous en selle en 2021 avec le Team Bourgogne Franche-Comté de l'amicale



Christine Carré Solange Chevat Anne-Marie Glussot

Elles assurent la gestion des randonnées pédestre, les visites et l'animation de la soirée de l'amicale.



Daniel Buzon : le Monsieur Vélo de notre séjour, il confectionne les circuits pour tous.



Gestion de la documentation et de la logistique



Sylvain Glussot



Pierre Lescure

Une équipe à votre service

En 2021, nous vous donnons rendez-vous au Village des Meuniers à Dompierre les Ormes, situé à la croisée des chemins Charolais et Mâconnais, ce village rural à vocation touristique, tout en préservant la beauté de ses paysages et la qualité de vie de sa population.

Nous vous invitons à venir découvrir

Bienvenue en Bourgogne du Sud ! Dans le beau département de la Saône&Loire. Venir séjourner dans le Haut-Clunisois, c'est découvrir un patrimoine naturel, culturel, historique et humain dont on ne peut qu'apprécier l'authenticité. Au carrefour du Mâconnais, du Clunisois, du Charolais, du Brionnais et du Beaujolais, cette région offre un large choix de visites, d'activités et de bien-être.



SEMAINE NATIONALE DES CYCLOS CARDIAQUES

(Journées Maxime Brégeron)

Du samedi 11 au samedi 18 septembre 2021

CAMPING LE VILLAGE DES MEUNIERES

Des vacances en Bourgogne comme vous les imaginez

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

samedi 11 au samedi 18 septembre 2021 en Bourgogne sud

Nom :	Prénom :	Accompagné :
Adresse		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 € par jour et personne environ (17 hébergements)
- ☐ Hébergement Premium 2 couples 2 salles de bain et WC. 64 € jour et personne environ (6 hébergements)
- ☐ Formule hébergement chalet pour 1 couple 69 € jour et par personne environ (4 hébergements)

Hébergement en demi-pension dîner en commun du soir

- ☐ Hébergement confort 2 couples salle de bain à partager 16 € nuit personne. Dîner 22 € personne

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

Local fermé pour mettre les vélos, avec un espace équipé pour les réparations éventuelles

- ☐ Camping-car Forfait 10€ par personne et par nuit avec électricité, Dîner en commun 22 € personne

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

Au cours de notre assemblée générale du mois de Septembre en Vendée, Joël a proposé de donner plus de force à notre communication de façon à toucher de façon plus percutante les cyclistes qui comme nous subissent un jour une panne de cœur.

Être touché par une maladie cardiovasculaire ne marque pas la fin de la pratique du vélo, au contraire, c'est là où commence sous- autre une forme notre activité de façon à protéger le moteur de la vie pour que ces battements nous offrent la possibilité de rouler encore longtemps.

Ce nouveau feuillet 10 x 21 recto- verso sera à insérer dans notre flyer 3 volets.

Aujourd'hui nous avons mis Pierre Siret à l'honneur, dans le prochain feuillet ça pourrait être vous.

La réalisation gratuite de ce document est de l'agence de communication Dijonnaise 



Rassurer
Témoigner
Prévenir

www.cyclocardiaques.org

L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES

AU SOMMET !



Fin la trilogie "Les cinglés du Ventoux" (n° 3912), "Les filés du Grand Colombier" (n° 1503) et "Les fadas du Puy Mary".

Pierre Siret, adhérent de l'Amicale Région Auvergne s'est lancé un nouveau défi personnel.

"Outre le défi personnel que je me suis lancé, il s'agit de démontrer que tout en prenant les précautions nécessaires un cardiaque est capable de réaliser un défi sportif. Son instrument le "cardio" et la tête." - Pierre Siret

Le dimanche 16 août 2020, Pierre Siret, est arrivé au col de la Loze un mois avant les coureurs du tour de France.

Le col de la Loze est situé en Savoie, entre Méribel et Courchevel. C'est un ancien chemin montagnard bitumé pour créer une voie verte réservée aux cyclistes.

Nombréux passages à plus de 20% dans les 6 derniers kilomètres de l'ascension.

Altitude du col de la Loze : 2 304 m

On peut être cyclo-cardiaque et se permettre quelques efforts !
Bravo Pierre !





Rassurer
Témoigner
Prévenir



ADHÉRER À L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES

Confrérie de la Fédération Française de Cyclotourisme, notre amicale ne délivre pas de licence.

Après votre panne de cœur, venez vous remettre en selle avec notre amicale. C'est simple et facile. Nous sommes présents dans toutes les régions. Vous pouvez nous retrouver sur notre site :

www.cyclocardiaques.org

Retournez-nous le document ci-dessous et à bientôt !

BULLETIN D'ADHÉSION

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Problème cardiaque rencontré (Confidentiel) : _____

Je souhaite adhérer à l'Amicale en tant que **Membre Actif**

Cotisation (20€ min.) : _____

Chèque à l'ordre de A.C.C. à envoyer avec ce bulletin à :
TAILLADÉ Bernard - 6, rue des Acacias - 63510 MALINTRAT

« Pour les membres ~~non~~ licenciés, ET ~~non~~ étudiants d'une "Institution Accréditée", l'Amicale a souscrit une assurance "Risques Cyclistes" qui les couvre ~~dans le cadre de ses activités de l'épreuve~~ (Régionales et Nationales).

« **En tant que membre actif** : lors de mes participations aux activités de l'ACC, je m'engage à respecter le code de la route, à suivre les consignes de l'organisateur et à ne pas commettre d'imprudences au regard de mes aptitudes cardiovasculaires, que je suis seul, avec mon cardiologue, à connaître.

Fait à _____

Le _____

Ne pas jeter sur la voie publique.



Rassurer
Témoigner
Prévenir

www.cyclocardiaques.org

Amicale Cyclo Cardiaques

Bulletin de RE-Adhésion 2021

Pour continuer à recevoir Cœur & Vélo et participer aux activités de l'Amicale

Membre	Cotisation	NOM	Prénoms	Montant
ACTIF n° ACC :	Mini 20 €			€
ASSOCIE (Conjoint)	Mini 20 €			€

Membre SYMPATHISANT

Cœur & Vélo > Internet	Mini 26 €			€
Conjoint - Autre	Mini 26 €			€
Cœur & Vélo > Papier	Mini 33 €			€
Total				€

Chèque à l'ordre de ACC à adresser ,avec ce bulletin, à >>

TAILLADE Bernard
6 , rue des Acacias
63510 MALINTRAT

Si modifications de vos coordonnées ?

Nouvelle adresse :

Nouveau téléphone :

Nouvel e-mail :

Correspondance :



BirdsDessines.fr



ADHESIONS 2021



Rassurer
Témoigner
Prévenir



ADHÉRER À L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES

Confrérie de la Fédération Française de Cyclotourisme, notre amicale ne délivre pas de licence.

Après votre panne de cœur, venez vous remettre en selle avec notre amicale. C'est simple et facile. Nous sommes présents dans toutes les régions. Vous pouvez nous retrouver sur notre site :

www.cycloscardiaques.org

Retournez-nous le document ci-dessous et à bientôt !

BULLETIN D'ADHÉSION

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

CP : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Problème cardiaque rencontré (Confidentiel) :

Je souhaite adhérer à l'Amicale en tant que **Membre Actif**

Cotisation (20€ min.) :

Chèque à l'ordre de A.C.C. à envoyer avec ce bulletin à :
TAILLADE Bernard - 6, rue des Acacias - 63510 MALINTRAT

Ne pas jeter sur la voie publique.

⇒ Pour ses membres **non** licenciés ET **non** titulaires d'une "Individuelle Accident", l'Amicale a souscrit une assurance "Risques Corporels" qui les couvrent dans le seul cadre de ses activités de l'Amicale (Régionales et Nationales).

⇒ **En tant que membre actif** : lors de mes participations aux activités de l'ACC, **je m'engage à respecter le code de la route**, à suivre les consignes de l'organisateur et à **ne pas commettre d'imprudences** au regard de mes aptitudes cardiovasculaires, que je suis seul, avec mon cardiologue, à connaître.

Fait à

Le



 Hervé Simonin		90100 Delle 06 86 25 84 30 hsdelle90100@gmail.com
 Richard Mascre		16 Grande rue 89250 Beaumont 03 45 75 96 21 rdmascre@gmail.com
 Hubert Pommier		20 C Montée Gauthier Villars 39000 Lons le Saunier 06 37 47 82 58 ou 03 84 25 11 19 pommier.hubert@orange.fr





La Région Bourgogne Franche-Comté de l'amicale se structure avec des relais départementaux



Pierre Lescure : Dept 21 : Côte d'Or - 06 29 87 96 34 - pierrelescore@hotmail.com
36 clubs et 1312 licenciés

Léandre Pfundstein : Dept 25 : Doubs - 09 79 18 52 90 -
leno.antoine07@orange.fr **16 clubs et 396 licenciés**

Hubert Pommier : Dept 39 : Le Jura - 06 37 47 82 58 - pommier.hubert@orange.fr
16 clubs et 608 licenciés

Dany Mary : Dept 58 : Nièvre - 06 27 23 31 50 - lili.mary@wanadoo.fr
19 clubs et 754 licenciés

Yves Gueguen : Dept 70 : Haute-Saône - 03 84 95 83 08 - y.gueguen@hotmail.fr
8 clubs et 334 licenciés

Daniel Buzon : Dept 71 : Saône & Loire - 06 72 32 81 10 - buzdan@wanadoo.fr
14 clubs et 682 licenciés

Richard Mascré : Dept 89 : Yonne - 03 45 75 96 21 - rdmascre@gmail.com
20 clubs et 408 licenciés

Hervé Simonin : Dept 90 : Territoire de Belfort - 06 86 25 84 30 - hsdelle90100@gmail.com
2 clubs et 170 licenciés

Source FFVélo Région Bourgogne - Franche Comté : 131 clubs et 4664 licenciés



Pierre

Léandre

Dany

Yves

Daniel

Richard

Hervé

Hubert

C'est dans un parfum de Vendée Globe que Rémy et Marie-Paule Trichet ont conviés les Acécistes aux Sables d'Olonne pour la journée rencontre des Pays de La Loire, le 15 Octobre 2020.

En effet l'ouverture du « Village Vendée Globe » a lieu le surlendemainInutile de vous préciser que les pontons s'animent déjà et que l'effervescence de la ville n'est pas encore au niveau maximum ! Ceci dit, nous profitons de l'instant pour faire un clin d'œil au bateau « mécénat cardiaques » en lui souhaitant bon vent ! Dès le matin, avec nos guides respectifs, le groupe de marcheuses part pour une visite du centre ville et des points touristiques en s'attardant à l'Île Penotte....connue sous la Révolution sous le nom de l'île perdue. A proximité du remblai, un quartier

ordinaire devenu un musée en plein air grâce à une artiste sablaise qui n'avait qu'un seul objectif en 1997 : redonner vie à son quartier en créant des fresques de coquillages sur les murs, avec l'accord des propriétaires et de la municipalité. Le parcours des cyclos nous emmène vers le nord en longeant la côte, après avoir contemplé le Remblai et les ports pour nous conduire vers la forêt d'Olonne et les marais salants où l'activité saline est encore là, les tas de sel l'atteste. C'est dans une ambiance chaleureuse que nous prenons le repas en commun, au restaurant « le Vintage », situé au port de pêche. A la fin du repas, les tenanciers ont apporté le dessert de Jean Claude surmonté d'un feu d'artifice(Il a un an de plus !), nous lui souhaitons un Joyeux Anniversaire !

L'après-midi nous continuons notre programme en suivant le trait de côte vers le sud jusqu'à Port Bourgenay, il s'agit d'un port de 650 anneaux créé en 1985, il est situé entre forêt, dune et plage s'intégrant dans le paysage face à l'océan. Puis la fin de journée arrive et nous nous retrouvons au point du départ. Nous avons passé une superbe journée dans la bonne humeur, et de plus, avec un soleil radieux. Merci à Rémy et Marie-Paule pour avoir organisé cette magnifique journée et de nous avoir fait découvrir « Les Sables » autrement ! Merci aussi aux participants d'avoir répondu à cette invitation, à Danielle et Joël qui sont venus, en voisins, se joindre à nous et profiter des Pays de La Loire « en Vendée ».



Gérard Lécureuil Correspondant des Pays de La Loire

Les Boucles de l'Espoir du Vélo Club Pouilly-en-Auxois

220 participants étaient présents pour ce rendez-vous annuel de nos amis du VCPA le samedi 17 octobre.

Jérôme, Daniel, Jean-Paul et Pierre, 4 amicalistes étaient au départ de cette randonnée accompagnés par des amis Brigitte, Michel et Claude le Vélosophe.

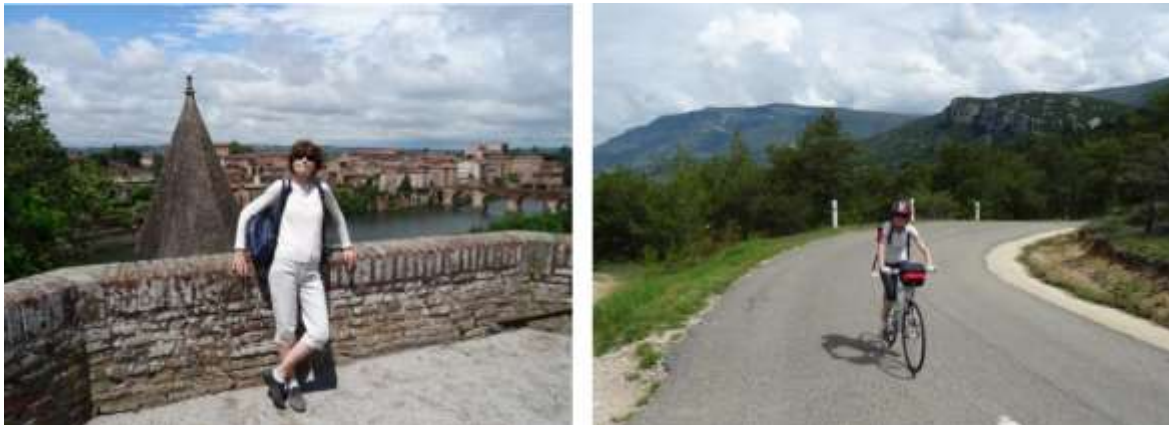
Les circuits étaient magnifiques, avec beaucoup de relief pour des cardiaques, sous une température très automnale.

A l'issue de cette belle rencontre, c'est un chèque d'une valeur de 4800€ qui a été remis à l'association de **La lutte contre le cancer**.



RDV pour les 9^{ème} Boucles de l'Espoir le dimanche 3 juin 2021.

Cette nouvelle est cruelle de vérité, nous ne verrons plus Dominique



Elle a lâché son dernier souffle le jeudi 22 octobre à 2h28 à l'ICANS à Strasbourg, emportée par une leucémie foudroyante.

Le cancer a à nouveau gagné la partie et Bernard a perdu l'amour de sa vie et la mère de ces deux fils Victor et Paul.

Dominique aimait beaucoup le chant choral, elle pratiquait avec un grand plaisir le gospel avec le grand chœur d'Alsace les "**Freedom Voices**".

Avec l'amicale c'est une autre famille qui était dans son cœur, elle appréciait beaucoup nos séjours et les circuits avec le groupe piloté par Georges Longy ou la découverte des lieux avec ces explications étaient toujours un émerveillement pour elle.

Elle roulait encore malgré la chimio, souvent en solitaire pour ne pas ralentir Bernard dans ces folles pédalées.

Le projet d'un nouveau vélo en carbone était à l'étude, Bernard avait même installé un home-trainer dans sa chambre pour l'aider à repousser la maladie le plus loin possible à grands coups de pédales.

Dominique reste dans nos cœurs.



2021 : Tous en selle avec le comité de direction de l'amicale

Président : **Joël Grandjean** - 06 67 21 22 00 - joel.grandjean2@gmail.com

Vice-président et secrétaire : **Georges Longy** - 06 79 06 59 50 - georges.longy@orange.fr

Secrétaire adjoint : **Michel Brière** : 06 23 45 10 24 - michel.briere73@sfr.fr

Trésorier : **Jean-Bernard Lallier** - 06 38 61 70 85 - jblallier@wanadoo.fr

Trésorier adjoint : **Daniel Marchand**- 06 32 68 42 06 - daniel.marchand39@wanadoo.fr

Gestion des adhérents : **Bernard Taillade** - 06 71 82 37 98 - bernard.taillade@orange.fr-

Gestion matériels et équipements : **Daniel Buzon** - 06 72 32 81 10 - buzdan@wanadoo.fr

Chargé de veille juridique : **Bernard Schaeffner** - 06 42 30 88 10 - schaber@orange.fr

Communication Cœur&Vélo : **Pierre Lescure** - 06 29 87 96 34 - pierrelescore@hotmail.com

Adjoint communication : **Bernard Delmas** - 06 84 11 89 69 - bernarddelmas@orange.fr

Relais du groupe marcheurs pour l'ACC : **Jacques Denys** - 09 52 38 57 42 - denysj52@free.fr

Membre des organisateurs de l'AG 21 : **Sylvain Glussot** - 06 45 14 06 17- s.glussot@orange.fr





A BIENTOT



*Rassurer
Témoigner
Prévenir*



Webmaster
Daniel SOUZY
webmaster@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo



Rédacteur : Pierre LESCURE
pierrelescore@hotmail.com

Lettre aux adhérents



Rédacteur : Joël GRANDJEAN
joel.grandjean2@gmail.com



www.cyclocardiaques.org

