



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n° 499

14 Février 2012



**atscaf cyclo 69 .
Club FFCT n° 07061**

*A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations
Financières.*

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

La sortie du Samedi

11/02/2012

1eres pédalées LE PERREON

Christophe LABAUME, Evelyne LEFRANCOIS, Bernard CHAREYRON
Philippe DESIRE et ses enfants Nills, Mathias et Ellinor
Monique et Jean-Jacques PECH, Bruno MAILLOL, Florian CABAJ
Daniel ROTHWILLER et Bouba, Jennifer GUTTIEREZ
Annick BASTIDE, Chrystel BERTRAND, Raymond BUCHALIN
Aleix ROLLAND, Régis ROLLAND et Pierre DUMAS



Nous sommes 19 au rendez vous des 1eres pédalées au Pérreón organisées par la **Bécane Club Perréonnaise**.

Encore des températures négatives sous un ciel gris.

Le BCP enregistre la présence de 185 cyclos dont la majorité se transforme en randonneurs mais il y a toujours des courageux pour prendre le départ en vélo. Pour l'ATSCAF, nous avons **Florian** et **Bruno** en VTT sur le parcours de 15 kms **Monique** et **Jean Jacques** sur les circuits route, le 25 kms pour Monique et le 50 kms pour Jean Jacques

La famille **BUCHALIN** (Raymond, Aleix et Régis) est venue au Pérreón pour apporter des points au club pour le challenge des 1eres pédalées.

A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

La sortie du Samedi



Mathias, Ellinor et Nills bien équipés avant de partir sur le circuit marche.

Avec Aleix, ils occupent la 2eme place au trophée des jeunes.



Daniel prend des forces avant de partir marcher.

Pas de 1eres pédalées pour lui la semaine prochaine car il accompagne son fils musicien, membre du groupe WELLING WALRUS



Le groupe des marcheurs de l'ATSCAF.

Après le canal de Jonage, c'est une balade dans les vignes du Beaujolais qui est au programme



Monique savoure le vin chaud bien mérité après son parcours cyclo.

Il faut noter la qualité du ravitaillement à l'arrivée : thé, café, chocolat, vin chaud, fromage, saucisson. Tout ce qu'il faut pour reprendre des forces et se réchauffer.

A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

Classements des 1eres pédalées

- **Pour le challenge des 1ères pédalées :**

L'ATSCAF est en tête avec 42 points, suivent le Perréon 37 points, l'AC3F 33 points, les Caladois 27 points et l'ASCEM 25 points.

Viennent ensuite Jonage 20 points, l'ASC BNP et l'ECOV avec 17, Val de Reins, le SAL, Thizy, Caluire et Chassieu avec 14 pour les 13 premiers.

- **Pour le challenge Loïc Dupré Latour :**

L'ATSCAF est en tête. Juste derrière l'ASC BNP. A une longueur l'ASCEM. Puis vient dans

l'ordre l'ECOV, Val de Reins et Le Perréon.

- **Chez les Féminines :**

Les Caladois virent en tête avec 12 filles.

2ème l'ATSCAF avec 11 féminines

3ème l'ASCEM avec 10 féminines

4ème l'AC3F avec 9 filles et 5ème l'ASC BNP avec 8 filles.

- **Chez les jeunes :**

L'ECOV est pour l'instant en tête avec 9 jeunes

2ème l'ATSCAF avec 8 jeunes

3ème la BC Perréon et Thizy avec 6 jeunes chacun



*A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations
Financières.*

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

Samedi prochain

18/02/2012

1eres pédalées AMPLEPUIS

Organisées par Val de Reins Cycliste



Rendez vous à 12h45

pour un départ à 13h00

au complexe Georges Bourbon à AMPLEPUIS

Située à 60 km de Lyon, 47 km de Villefranche-sur-Saône, 30 km de Roanne et 15 km de Tarare, Amplepuis s'accroche sur le versant océanique des Monts du Beaujolais et occupe ainsi une situation spécifique par rapport à l'ensemble du département du Rhône :

- ses rivières descendent par la Loire vers l'Océan,
- son climat est souvent inversé par rapport au reste du Département

Pourquoi les 1eres pédalées ?

En 1985, le secrétaire du Comité du Rhône de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFCT), Loïc Dupré-Latour, décède à la suite d'un cancer. Le président de l'époque, Aimé LARGERON, décide en souvenir de son ami de créer les premières pédalées. Elles sont organisées les quatre Samedi de Février par différents clubs du Comité du Rhône de la FFCT, les bénéfices étant intégralement reversés à la ligue contre le Cancer.

A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

Les nouvelles du club

• 1eres pédalées

La semaine dernière, nous n'avons pas signalé la présence de Françoise et Pierre FOUILLANT. Ils sont bien venus s'inscrire à Jonage, mais ils n'ont fait que l'aller-retour pour l'occasion. Le groupe des marcheurs était déjà parti.

Même chose pour la famille BUCHALIN cette semaine au Pérreon.

Voici le message de Raymond :

« Hier avec Aleix, nous sommes allés au Péréon sans nos vélos parce qu'il faisait froid mais aussi parce qu'Aleix n'était pas en forme. Hélas, arrivant en retard, nous n'avons pas vu les ATSCAFIENS et d'ailleurs peu de personnes hormis les organisateurs. Nous nous sommes inscrits pour 50 km (Régis, Aleix et moi)

Voilà donc trois cyclistes en plus pour le Club.

J'espère que la température va faire comme les prix monter un peu voire beaucoup et nous permettre de faire la 3ème pédalée dans la joie et la bonne humeur »

• Viron des Gones

Une réunion s'est tenue avec l'ASCUL le Jeudi 09 Février. Tout se met en place normalement. Un compte rendu de cette réunion sera diffusé avec la prochaine lettre.

Merci à ceux qui sont volontaires pour l'organisation du Rallye. A ce jour, nous avons enregistré 21 personnes présentes le Dimanche mais seulement 7 le Samedi pour le fléchage. Ce n'est pas suffisant mais tout le monde n'a pas répondu. Pensez à le faire rapidement pour pouvoir constituer les équipes.


• Atelier mécanique

Le froid perturbe aussi cette activité car le garage d'Alain DELAGE est devenu un frigo.

En conséquence, la 1ere séance qui devait avoir lieu le Vendredi 17 Février est reportée

• Des nouvelles de Mallory

Elle ne nous a pas oubliés et souhaite vite revenir rouler de temps en temps avec nous. Mes ses occupations professionnelles et ses cours du soir ne lui laissent que peu de temps pour les loisirs.

Et puis, il faut aussi qu'elle trouve un bon vélo. A bientôt Mallory 

*A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations
Financières.*

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

L'article de la semaine

Dr. Jean-Jacques Menuet, médecin du sport, Nutritionniste du sport

Se protéger du froid

En espérant que cela ne soit plus d'actualité cette année.



Mettre une paire de gants de soie (on en trouve, pas chers dans toutes les grandes surfaces du sport), recouvrir d'une paire de gants en polaire ou en mouton retourné

Si on ne protège pas le front on a plus froid aux extrémités (mains, pieds) ; pourquoi protéger le front : parce que la plus grande partie des capteurs du froid se situe au niveau du front ; essayez ceci : préparez une bassine d'eau froide, mettez-y de nombreux glaçons, trempez la main : ça va ; trempez le front : vous êtes asphyxié ! Si on ne protège pas la tête la déperdition de chaleur est majorée et les mains et pieds s'en ressentent : donc bandeau PLUS bonnet mais ... prévoir un ou 2 bandeaux de rechange car si le bandeau est humide ça va accentuer la sensation de froid. De même la nuque doit être protégée (zone de thermorégulation)

A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

L'agenda

- **Dimanche 19 Février**

Randonnée d'hiver, MJC VAUGNERAY

Organisation : Le Cyclotouriste de LYON (C.T.L.)

Horaire d'accueil : 8h30 à 9h30

2 circuits route : 50 - 75 kms

- **Samedi 25 Février, 12h45 pour un départ groupé à 13h00**

1eres pédalées à FONTAINES ST MARTIN

Salle des Fêtes

2 circuits route : 25 - 50 kms

1 circuit VTT : 15 kms

1 circuit marche : 8 kms

- **Dimanche 26 Février**

Randonnée d'hiver, Gymnase BRANLY 69005

Organisation : Le Cyclotouriste de LYON (C.T.L.)

Horaire d'accueil : 8h30 à 9h30

2 circuits route : 50 - 75 kms

- **Du Vendredi 02 Mars au Dimanche 04 Mars**

Week-end VIVIERS

- **Samedi 03 Mars, 12h45 pour un départ groupé à 13h00**

Sortie club à ST ANDRE de CORCY, gare SNCF

- **Jeudi 08 Mars**

Réunion CODIR

- **Samedi 10 Mars, 9h45 pour un départ groupé à 10h00**

Sortie club à CHATILLON d'AZERGUES

Reconnaissance du VIRON des GONES

- **Samedi 10 Mars**

Rallye du CASSC, Complexe ROMAIN TISSERAND, CHASSIEU

*A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations
Financières.*

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

La photo de la semaine



Michel GIRARD aux 1eres pédalées de Jonage



*A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations
Financières.*

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr