



## La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n° 504

20 Mars 2012



Photo Magali MAILLOL

**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](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*

# La sortie du Samedi

17/03/2012

## CREMIEU



**Bruno MAILLOL-Florian CABAJ-Alain SAVEY-Ginette TEDESCO  
Françoise et Pierre FOUILLANT-Bernard CHAREYRON-Rodolphe MALESKI  
Patricia DURAND-Alain DELAGE-Alain GIACOMEZZO-Gregory FLAHAUT  
Yves DUBOST-Frédéric VARILLON-Magali MAILLOL  
Raymond BUCHALIN-Pierre DUMAS**

Nous sommes 17 ce samedi à CREMIEU. Il fait beau et presque chaud. Le vent du sud est présent et nous apportera la pluie le lendemain mais aujourd'hui les conditions sont presque idéales. Les tenues d'été commencent à être de sortie, c'est bon signe.

CREMIEU est très animée le samedi matin. Elle est belle cette ville avec toutes ses constructions du moyen-âge. Pour infos, début Septembre a lieu une grande fête médiévale qui vaut le détour.

Comme d'habitude nous sommes tous à l'heure. Les véloces, Alain, Bruno et Florian sont venus en vélo. Ils ont du se perdre entre Lyon et Crémieu car leurs compteurs indiquent plus de 100 kms ou alors préparent ils leur raid en Provence pour le week-end de Pâques ?

Pas de volontaires pour le circuit de 100 kms. 2 groupes se forment donc sur les circuits de 80 et 50 kms.

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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# La sortie du Samedi



Bruno M. accompagne le groupe du 50 kms. Il est composé de Ginette T., Françoise et Pierrot F., Rodolphe M, et Pierre D. Départ vent dans le dos, nous sommes devenus des véloces roulant à 30 km/h jusqu'au prochain changement de direction ou nous rendons compte que le vent nous aidait un peu.



Pierrot F. nous sert de guide. Nous prenons quelques libertés avec le circuit officiel, empruntons des bosses non prévues au programme mais nous permettant de découvrir un château magnifique.



Pause à Hières-sur-Amby ou nous nous souvenons d'une belle sortie au cours de laquelle nous étions venus savourer des cuisses de grenouilles dans ce village.

Aujourd'hui nous nous contentons de nos pâtes de fruits et d'un bidon d'eau.



Arrivés à Crémieu, nous allons nous installer à la terrasse d'un café. Bruno nous quitte car il rentre à Lyon en vélo. Encore un 200 kms pour lui aujourd'hui. Regroupement général autour du pot traditionnel. Rodolphe nous met l'eau à la bouche avec ses chenilles grillées et cervelles de singe, qu'il a dégusté lors de son voyage au Viet Nam

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

*Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*

# Le week-end prochain

24-25/03/2012

## Le VIRON des GONES

Le grand jour arrive.

Consultez attentivement le tableau d'affectation des différents postes. Il a du être revu pour tenir compte des obligations de chacun et des nouveaux volontaires.

Signalez moi les erreurs concernant les n° de portable, il est impératif de pouvoir se joindre le jour du rallye.

**Pour les ravitaillements, nous avons besoin de tables de camping, chaises pliantes, de jerricanes, entonnoirs, plateaux, couteaux, parasols.**

Samedi, rendez vous à 9h00, salle du Mille-Club à Chatillon.

- **Aménagement de la salle :**

Récupération des tables

Installation des tables d'inscriptions

Préparation des ravitaillements et du coin accueil

- **Fléchage des circuits.**

Dimanche, rendez vous à 6h00, salle du Mille-Club

Attention au passage à l'heure d'été.

Florian CABAJ et Pierre FOUILLANT, pour l'accompagnement du circuit de 25 kms : n'oubliez pas vos vélos.

Pour les ravitaillements de Mullins et Brullioles, il faut 2 véhicules sur chaque poste. Les frais kilométriques sont remboursés par le club au tarif syndical.

**Pensez à mettre vos vestes ou maillots du club**

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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# Les nouvelles du club

**Notre ami Jean-Pierre CHECCACCI a été victime d'une chute mercredi dernier.**

**Voici le message qu'il nous a envoyé.**

« Salut les amis, je vous envoie ce message pour vous prévenir que ce mercredi je suis tombé de vélo, un gros traumatisme sans cassure à la main gauche et des brûlures sur le bras, la jambe gauche; j'ai une attelle qui m'empêche de conduire, ce qui fait que je crains ne pas être d'une grande utilité pour le Viron, il faut croire qu'il ne me convient pas, déjà l'an dernier, j'ai eu mes hernies discales; évidemment je ne serai pas demain à Cremieu, ce qui m'embête beaucoup, je vous souhaite la plus grande réussite et le beau temps; pour moi, je suis impatient de reprendre le vélo; donc à bientôt sur la route dans de meilleures conditions pour moi, amitiés à tous »

**Jean Pierre.**



**Bon rétablissement Jean-Pierre**

**Jeudi 15 Mars, Paul REY, commission Sécurité de la Ligue Rhône-Alpes a proposé une conférence « Sport-Santé » à Bourg en Bresse.**

**Plus d'une centaines de personnes étaient présentes.**

**Cette conférence était animée par Yvon DURAND, conseiller technique national à la FFCT et s'adressait à tous ceux qui veulent progresser au cours d'une saison, à leur rythme et en respectant leurs capacités physiques personnelles ou se préparer pour réaliser dans les meilleures conditions une randonnée sur un ou plusieurs jours. Yvon DURAND nous explique comment nos muscles travaillent au cours d'un effort, comment ils utilisent l'énergie que nous leur fournissons et comment nous pouvons améliorer nos performances par un entraînement individuel adapté à notre âge et à nos objectifs.**

**Pour cela il est indispensable d'avoir quelques notions scientifiques comme le VO2Max, le VMA, le seuil anaérobie etc... Il ne s'agit pas de suivre l'entraînement d'un compétiteur bien sûr mais de mieux connaître notre corps afin de ne pas dépasser ses limites dans un premier temps et de le préparer pour les objectifs que nous nous fixons.**

**Je dois recevoir prochainement un document résumant cette conférence très intéressante et vous le ferai suivre.**

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

*Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*

# L'article de la semaine

Un texte du magazine CYCLO-Tourisme de la FFCT

## « Avec des braquets pareils »

Je grimpais donc le Ventoux. Mon mari et mes amis du club s'étaient depuis longtemps envolés, me laissant à ma laborieuse pédalée. Je ne suis pas grimpeuse, tout le monde le sait. Mais je suis têtue, tout le monde le sait aussi. Ils étaient donc tranquilles ; j'arriverai au sommet, bien après, mais j'y arriverai.

Il faisait très chaud, je moulinais mon 26/24 des familles quand au détour d'un virage, je vois devant moi un cyclo poussant son vélo. Un coup d'œil rapide ma confirma la triste réalité : il n'a pas de petit plateau. Je compatiss intérieurement et, en le dépassant, lui adresse un petit signe de la main, accompagné d'un sourire de soutien : un »bonjour « aurait été impossible, j'avais tout juste assez de force pour respirer. Il me regarde et je revois encore son visage tout rougeaud changer d'expression. Son regard glisse sur mon pédalier et, d'une voix fielleuse, il me lance :

« Evidemment, avec des braquets pareils ! »

Comme je l'ai déjà dit, mon petit filet de souffle m'était absolument nécessaire ; je ne répons pas mais, furieuse, n'en pense pas moins.

A ce moment, nous sommes doublés par un cyclo enlevant une danseuse aussi énergique qu'élégante. Il a vu la scène et entendu la réflexion.

Il fait roue libre un instant, se retourne et lui envoie d'un ton catégorique :

« Ca vaut mieux que de monter à pied, patate ! »

Et il repart, nous laissant, moi à ma jubilation, l'autre à sa marche forcée.

Ce qui m'a le plus touchée, c'est que le cyclo rapide m'a à peine regardée. Il ne s'est pas fait le chevalier servant volant au secours de la pauvre jeune femme méprisée ; il a simplement remis un malotru à sa place et, du coup, j'ai gardé toute la mienne : celle d'une cyclote qui montait le Ventoux à sa main. Je ne l'ai jamais revu : qu'il en soit donc ici sincèrement remercié.

**Josie ESTOPINA**

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

*Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*

# L'agenda

- **Samedi 24 Mars**

Fléchage circuits Viron des Gones  
Préparation de la salle

- **Dimanche 25 Mars**

VIRON DES GONES

- **Samedi 31 Mars, 12h45 pour un départ à 13h00**

Sortie club à SIMANDRES

- **Vendredi 06 Avril au Lundi 09 Avril**

Pâques en Provence

- **Samedi 07 Avril**

AUDAX de l'ASEB : Lyon-Suze la Rousse

- **Samedi 07 Avril, 8h15 pour un départ à 8h30**

Sortie club au MAS RILLIER

- **Samedi 14 Avril, 8h15 pour un départ à 8h30**

Sortie club à GIVORS

- **Samedi 21 Avril,**

Randonnée des monts du Lyonnais ASPTT à POLLIONNAY  
Parcours de 50-75-100-140-200 kms

- **Dimanche 22 Avril,**

Rallye « La Castellane » à CALUIRE organisé par l'AS Caluire  
Collège André Lassagne, rue André Lassagne 69300 Caluire  
Parcours de 30-60-80-120 kms

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

*Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*