



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n° 506

03 Avril 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

31/03/2012

SIMANDRES



Patricia DURAND-Marie SILVESTRE-Evelyne LEFRANCOIS
Magali MAILLOL-Monique PECH-Noelle N.-Dominique PEREIRA
Christiane AUGAY-Murielle LABAUNE-Françoise FOUILLANT
Annick BASTIDE-Patricia JOHANNES
Pierre FOUILLANT-Bernard CHAREYRON-Alain GIACOMEZZO
Michel FEYX-Raymond CHATENAY-Gérard MARTIN-Jacques DELMAS
Yann BRIZAIS-Christophe LABAUNE-Jean Michel N.-Pierre DUMAS

23 Atscafiens se retrouvent Samedi à Simandres pour notre sortie hebdomadaire. Il fait un temps magnifique et nous pouvons enfin ranger les polaires et cuissards longs.

Magali et Monique sont venues en vélo depuis Parilly ainsi que Gérard M. Annick B. est bien présente malgré une chute dans la semaine alors qu'elle étrennait ses pédales automatiques. Mais rien de grave et la sortie du jour lui permet de les apprivoiser définitivement.

Après un bout de chemin en commun, Patricia, Christophe, Raymond et Yann s'élancent en premier, Yann sur le 70 km tandis Christophe et Raymond accompagnent Patricia sur le 110 kms.

Plus que 19. Nous continuons ensemble jusqu'à Vienne ou Françoise, Marie, Jacques et Pierre F. choisissent le 50kms.

C'est donc un groupe de 15 cyclos qui découvre un très beau circuit de 70 kms et ses 800 m de D+

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

Racontée par Evelyne LEFRANCOIS



Y'a du soleil et des nanas.....

« YOUPI ! 12 atscafiennes et 11 atscafiens

ENFIN ! Les femmes prennent le dessus !

Il faut en profiter, cela ne sera pas toujours le cas !

Hé bien non ! nous n'avons pas abusé de notre supériorité numérique ! Pas la peine de rajouter celle-ci aux autres que nous possédons déjà !!!!!

C'est donc gentiment et tranquillement que nous partons sur le parcours tracé par Philippe depuis quelques temps déjà et que nous n'avions jusqu'à ce jour jamais eu la chance d'emprunter. Il fait beau et sur le parking de Simandres on voit toute sorte de tenue : bras et jambes nus pour les plus courageux ou les plus optimistes ou pour les craintifs manches et cuissard longs. On laisse partir les véloces et nous roulons ensemble jusqu'à Vienne. La traversée n'est pas des plus belle heureusement la vogue vient palier ce défaut. Trouver une piste cyclable pour sortir n'est pas non plus évident mais après un peu de cyclocross, on y arrive. Aux Roches de Condrieu nous voyons fonctionner un drôle d'engin : un tire skieur nautique. C'est amusant et pas mal trouvé. A partir de Condrieu les choses « sérieuses » commencent. Nous avons abandonné Françoise, Marie, Pierre et Jacques sur le 50 km et attaquons la longue montée vers le col du Pilon. La nature est en train de renaître : les arbres fleurissent, les jeunes feuilles font leur apparition, c'est très agréable. Nous croisons un magnifique coq, toutes plumes déployées. De bonnes odeurs nous chatouillent les narines, c'est le printemps ! Il fait beau mais il y a un petit vent sournois qui parfois nous est favorable mais pas tout le temps malheureusement. Encore une montée pour atteindre le col de la Croix Régis puis c'est la descente vers le Rhône. Givors, traversée du Rhône sur un petit pont sympa et retour le long de l'autoroute par une route non marquée sur la carte. Nous pensons un moment être perdus dans ces entrelacs de routes et chemins mais non, P'tite tortue nous rassure, nous sommes à deux pas de Communay ! Le retour est tranquille comme le départ. Nous arrivons au moment où Pierrot repart. Il nous a attendu plus d'une heure ! Nous sommes contents car le bar restaurant est ouvert. C'est donc confiants que nous nous y dirigeons pour boire une bonne bière salvatrice. Nous nous installons et passons commande. Las, la serveuse qui est en train de passer la serpillière n'a pas l'intention d'arrêter pour 8 cyclos assoiffés et nous indique 20 minutes d'attente. Le temps que ça sèche ??????. Nous partons dépités et chacun rentre chez soi. Magali et Monique repartent en vélo, Murielle attend son homme qui n'est pas encore arrivé. Quels lambins ces véloces ! Pierre reste avec elle et ils auront la chance de trouver un bistrot accueillant à Communay.

Au final une très belle balade, une super ambiance, 70 km et 824 m de D+ »

EVELYNE

*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

Nous avons retrouvé Patricia et Raymond

Depuis la formation des groupes à Simandres, nous n'avions plus de nouvelles de Patricia et Raymond, partis avec Christophe sur le grand parcours.

Nous avons récupéré Christophe en pleine forme.

Il avait laissé, avec leur accord, Patricia et Raymond rentrer à leur rythme, Patricia rencontrant quelques difficultés avec le vent.

Depuis, silence radio.

La bonne nouvelle est arrivée sous la forme d'un courriel de Raymond reçu quelques minutes avant l'expédition de la lettre.

Fin de l'alerte.

« Nous fûmes quatre à vouloir savoir quelles aventures se cachaient sous la ligne colorée de l'arabesque longue de quelque 200 cm à l'échelle du plan.

Mais, ne pouvant nous réduire à la dimension de la pointe du stabylo, nous n'eûmes pas d'autres solutions que de rester dans notre monde, 55.000 fois plus gros, et d'enfourcher nos bécanes pour tracer les 110 km et souffrir la dénivelée de 1250 m, vulgaire bosse super plate du plan.

Les aventuriers sont : Patricia J, Yann B, Christophe L et moi-même dont je tairai l'identité exacte.

Temps superbe, vent dans le dos, revêtement routier excellent, très belle vallée du Rhône que nous ne visitons pas souvent et c'est dommage, seront au menu sur toute la première moitié du parcours franchie à vitesse élevée malgré la traversée de Vienne mise à genou par une circulation routière démentielle.

Yann nous laissera à la hauteur de Condrieu, quelques 20 km plus bas, à la jonction du 75 km qu'il prendra pour retourner sur Lyon d'où il est venu en vélo.

Notre périple nous emmènera toujours plus au sud où nous traverserons le Rhône sans toutefois nous y jeter comme n'a pas hésité à le faire notre pointe du stabylo sur plusieurs km, probablement un vieux stabylo qui a passé sa jeunesse sur les triathlons.

La deuxième partie du circuit nous fera revenir vers Lyon, vent dans le nez, à mi-coteaux sur le flanc est du Pilat en nous faisant goûter aux joies de la dénivelée

Mais à l'orée d'un bois, alors qu'avec Christophe nous devisions quelques encablures en amont, Patricia fût agressée par une bourrasque persistante qui lui déroba ses dernières forces.

La fin du parcours avec des muscles maintenant ratatinés fut un peu plus laborieuse.

Christophe, frais comme un gardon, fendait devant nous cette bise malicieuse pour aller retrouver sa belle qui maintenant l'attendait depuis trop de temps.

Nous pûmes finalement, avec Patricia, rejoindre notre point de départ et sourire enfin de ce vent turbulent qui ne s'en prenait qu'à certains d'entre nous.

Ravis d'avoir vécu ce périple venté, nous attendons avec impatience de savoir quelles prochaines aventures va nous proposer la pointe notre stabylo. »

Raymond

*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

07/04/2012

LE MAS RILLIER



Circuit A : 50 kms et 193 m de D+

Circuit B : 72 kms et 278 m de D+

Circuit C : 90 kms et 330 m de D+

C'est la Dombes

C'est beau

C'est presque plat

La principale difficulté du jour, c'est le passage aux horaires d'été.

Rendez vous à 8h15 pour un départ à 8h30

Parking à gauche en haut de la montée en venant de Miribel



*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

Le coin des véloces

Alain SAVEY, Bruno MAILLOL et Florian CABAJ manquaient à l'appel à Simandres car Samedi prochain, ils font une trace jusqu'à Céreste en Provence pour rejoindre les copains qui participent au week-end « Pâques en Provence ». Ce « petit » périple de plus de 300 kms nécessite une préparation spéciale aussi ils ont organisé une sortie qui peut se résumer ainsi :

Tour du Beaujolais : 195km, 2950m de D+.

Une virée Beaujolaise qui ne les a pas trop marqués car le lendemain Alain et Bruno participaient à la « Balade de Trottinette ». Quand à Florian, sur sa lancée, il s'offre l'Audax de 200kms du Pépère-club.

Clément BONITEAU, Bernard CHAREYRON et Michel GIRARD l'accompagnaient.

« De mon côté, j'ai enchaîné le tour du Beaujolais samedi, avec Alain et Bruno, avec l'Audax du Pépère Club également connu sous le nom de Zig-zag Jean-Pierre Diaz. Nous étions 56 au départ dont 4 ATSCAFiens (Clément, Michel G., Bernard et moi). Bernard ne se sentant pas très en jambe a coupé au bout de 50km pour nous rejoindre pour le repas avant de rentrer directement. Le reste du groupe a zigzagué dans la Dombes pendant les 200km prévu. Je voulais rouler tranquillement, mais le manque de capitaine de route a fait que j'ai été recruté pour assurer le retour des victimes d'incidents mécaniques (heureusement peu nombreux) »

Florian

Dimanche 01 Avril : la « Balade de Trottinette »



Frustrée de ne pas avoir pu participer à la sortie de Simandres, **Ginette** dite «Trottinette» lance un appel sur le forum pour qu'on l'accompagne dans une sortie dominicale. 8 Atscafiens la rejoignent à Parilly.

Dominique PEREIRA - Magali et Bruno MAILLOL - Odile et Alain SAVEY Evelyne LEFRANCOIS - Daniel ROTHWILLER - Pierre DUMAS

Une belle sortie de presque 60 kms qui nous donne l'occasion de gravir une nouvelle fois le col de Bel Air et de découvrir une voie que certains emprunteront le jour des « Bredins de Bel Air ». On en reparlera bientôt.

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

Une information de Martine SILVERSTEIN

HANDI'CAP 2012 : « Du Léman à la Méditerranée ».

Six sportifs handicapés et une dizaine de valides vont rouler, sur la voie verte le long du Rhône pour effectuer 650 km. Sur les tracés où la piste cyclable n'est pas achevée, la sécurité sera assurée par un ou deux véhicules. Afin de pallier à toute éventualité, l'équipe compte dans ses membres un docteur, un kiné et deux pharmaciennes.

Le projet permettra à la fois de promouvoir l'intégration par le sport, le sport pour tous et les déplacements doux. Il est ouvert aux clubs et aux personnes qui souhaiteront nous accompagner pour une étape. Un partenariat est à l'étude avec deux écoles.

Ce projet d'une semaine se déroulera du dimanche 8 avril au dimanche 15 avril 2012.

Dimanche : Saint Julien en Genevoix / Chancy - Saint Genix sur Guiers : 110 km

Lundi : Saint Genix sur Guiers - Jonage : 110 km

Mardi : Jonage - Serrieres : 100 km

Départ du parc Miribel Jonage à 8:30, passage à Gerland à 10:30, à St Romain en Gal à 12h30 pour un arrêt d'1h30.

Mercredi : Serrieres - Cruas : 110 km

Vendredi : Cruas - Sorgues : 110 km

Samedi : Sorgues - Port Saint Louis du Rhône - Plage Napoléon : 115 km

Contact : Christophe CHAZOT, Président de Cance Sport Handisport, 06-59-60-13-08

Sortie du Jeudi de Léon ROCH

Le 5 Novembre 2011, Léon nous faisait la proposition suivante sur le forum :

« Bonjour à tous

A partir de l'année prochaine j'aurai un peu plus de temps et propose une sortie Cyclo hebdomadaire le jeudi. Le principe serait un rendez vous dans un endroit fixe. Le lieu des sorties principalement les Monts du Lyonnais, Les Pierres Dorées ou le Massif du Pilat..Les circuits discutés ensemble au moment du départ. J'en connais un certain nombre de toute difficultés. »

Léon, il semble que ta proposition intéresse certains d'entre nous car Daniel ROTHWILLER et Michel GIRARD ont répondu favorablement à ton message.

AUDAX Lyon-Provence

Départ Samedi 7 Avril à 5h00 du pont Pasteur

Arrivée prévue : 17h30 à Suze la Rousse après 215 kms.

Après le Zig-ZIG de la Dombes, **Clément BONITEAU** y représentera l'ATSCAF.

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

Un message sympa que Dominique PEREIRA
a posté sur le forum ce Lundi 02 Avril



Petite Tortue

« Je ne suis pas très fan d'anniv, mais celui-ci est spécial, je ne pouvais pas ne pas le mentionner.

Cela fait maintenant 1 an que je roule avec vous.

De plus, ma 1ère sortie partait de Simandres,
comme Samedi 31 Mars.

Voilà, c'est dit;

J'ai de la chance, je suis tombée sur un Super Club!

Merci à vous toutes et tous »

DOMINIQUE



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

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

AUDAX 200 Km du PEPERE-CLUB

Dimanche 01 Avril 2012

Raconté par Bernard CHAREYRON

Après ses ennuis physiques qui l'ont handicapé ces 2 dernières saisons, **Bernard CHAREYRON** retrouve la condition et surtout un joli coup de pédale. Trop impatient de retrouver le monde des grandes distances, il s'est inscrit au Zig-ZAG du Pépère club.

Il nous raconte sa journée :

« Comme tout le monde s'y attendait (et comme je m'en doutais un peu), je n'ai pas tenu le choc sur l'audax de 200 km du Pépère club ce jour.

Je suis parti avec le peloton mais dès la sortie de Fontaines Saint Martin et la montée sur le plateau des Dombes j'ai senti que ce ne serait pas mon jour puisque je soufflais déjà comme un boeuf.

J'ai essayé de ne rien laisser paraître mais j'ai rapidement eu mal de partout.

Certes les 50 premiers km avec le vent de face n'ont rien arrangé...mais le problème c'est que je n'avais pas assez de fond. Un point c'est tout !

J'avais d'ailleurs l'impression que l'allure impulsée par les capitaines de route était de plus en plus rapide alors que le compteur ne bougeait pas.

Je signale au passage que dans une audax il faut avoir une moyenne de 22,5 km/h. Ce qui veut dire qu'on roule généralement à 25 km/h minimum...pour tenir compte des ralentissements, traversée d'agglomération, feux etc. Ce n'est pas évident quand on n'est pas préparé et qu'il y a un vent contraire.

A la pause de Pont de Veyle, au km 50, j'ai donc prévenu le capitaine de route ainsi que Florian, -qui jouait le rôle du serre-file-, que j'abandonnais.

Je me suis donc éclipsé discrètement pendant que les 54 autres audaxieux prenaient leur café.

A partir de ce moment tout est allé bien mieux.

Comme j'avais plus ou moins prévu la chose j'avais emporté une carte routière et je me suis payé des petites routes que je ne connaissais pas du côté de Biziat.

L'allure était désormais modeste et j'ai enfin pu contempler la nature, la verdure qui gagne du terrain, les fleurs qui explosent en ce début de printemps, les belles églises dombistes restaurées et la faune toujours dense vers les étangs.



Photos de Michel GIRARD

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

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

AUDAX 200 Km du PEPERE-CLUB

Et quel soleil même si la température est assez modeste à cause du vent du Nord.
Ce vent que je détestais tout à l'heure je le bénis maintenant que je l'ai dans le dos !
Comme j'ai mal au fessier je me décontracte en visitant à pied le centre historique de Châtillon sur Chalaronne. Vraiment intéressant !
Grâce à des raccourcis, je rejoins avec 15 minutes d'avance le restaurant à Sandrans où le peloton devait se rendre à 12H12 au 100ième km (moi j'ai 70 km !).
Je mange avec les atscafiens présents dans cette audax : Florian (qui a fait 200 km je crois la veille !), Migi et Clément qui n'a pas de soucis malgré son manque de km.
A la fin de repas je repars avec eux.... mais dans une autre direction : je vais rentrer sur Fontaines Saint Martin en passant par Sainte Olive, Ambérieux, Rancé, Reyrieux et le Val de Saône



Curieusement j'aperçois au bout de quelques minutes le camion de l'organisation ainsi que Florian et quelques cyclos arrivant face à moi. Ils ont été séparés du paquet en raison, je suppose, d'un problème technique et se sont perdus.

Grâce à ma carte je peux les remettre sur la bonne voie. Auront-ils réussi la jonction avec les autres audaxieux ? Nous aurons la réponse dans le récit de Saturnin.

J'ajouterai donc 50 km l'après midi à mon bilan alors que les forçats de la route feront 100 km de tours et détours dans la Dombes.

Mais ces 122 km de la journée m'auront largement suffimême si je suis loin d'avoir honoré mon contrat !

Mais après tout "on ne pédale pas par orgueil" disait Vélocio. Et puis quand on cale, à quoi bon s'obstiner avec les risques en terme de santé ou de sécurité alors qu'on peut continuer à pédaler en se faisant plaisir ? »

BERNARD

Je vous invite à consulter le blog de **Michel GIRARD** qui nous raconte ce Zig-Zag

<http://26migi05.eklablog.com/>

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

- **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

Circuit A : 50 kms et 193 m de D+

Circuit B: 72 kms et 278 m de D+

Circuit C : 90 kms et 330 m de D+

- **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

- **Samedi 28 Avril, 8h15 pour un départ à 8h30**

Sortie club à VILLEFRANCHE en BEAUJOLAIS

*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'ATSCAFIEN de la semaine



Gérard MARTIN

Si vous allez à Parilly, vous ne pouvez pas manquer Gérard.
C'est le lieu de rendez vous des cyclistes avec lesquels il a l'habitude de rouler
quand il n'est pas avec nous.
Gérard a un passé de compétiteur et n'hésite pas à affronter des plus jeunes que
lui dans des sorties à un rythme soutenu.
Il a parfois un peu de mal à s'adapter à notre allure de cyclotouriste.
Il part alors en éclaireur et revient à notre rencontre pour repartir de plus belle
quelques kilomètres plus loin.
En fin de sortie, son kilométrage doit être le double du notre alors qu'il a
parcouru le même circuit.



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

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