



# La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°519

10 Juillet 2012



L'ATSCAF au BCMF du Morvan

**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

07/07/2012

## CHATILLON d'AZERGUES

Les Atscafiens présents aujourd'hui avaient une mission :  
reconnaitre les nouveaux circuits du Viron des GONES 2013.

Sur la lancée de la Bonette, Philippe nous propose un parcours costaud qui  
risque de faire grincer les dents aux futurs participants et ce n'est pas  
Evelyne qui va me contredire.

Une 2<sup>ème</sup> sortie de reconnaissance aura lieu le 18 Aout.



Evelyne LEFRANCOIS-Murielle LABAUNE  
Bernard CHAREYRON-Philippe DESIRE-Frédéric VARILLON  
Michel FEYX- Christophe LABAUNE-Leon ROCH

« Petite sortie club(s) ce matin à Châtillon pour commencer à trouver des nouveaux circuits pour le Viron de 2013. Nous nous retrouvons sur le parking de la salle du mille club un peu avant 8h et certains (Michel F, Léon R et Fred de la Dombes) sont venus à vélo. Nous sommes donc 8 Atscafiens (Moah, Bernard C, Evelyne, Christophe et Muriel L) plus les 3 cités plus haut. J'avais commencé à préparer un parcours que je n'avais pas peaufiné et que je voulais faire seul avant de proposer mais sous la pression du CODIR nous l'avons transformé en sortie. Pierre (oh Président) avait annoncé le circuit de Martine qui est une petite variante des anciens circuits mais dont le retour par la Nationale de St Bel à l'Arbresle puis la Départementale n'enchantent pas vraiment mais on reverra ça plus tard. Avec 6m15s de retard (ce qui fera 6 pastis et 15 cacahuètes d'amende) Martine et 2 autres filles de l'ASCUL (excusez moi j'ai les neurones qui fuient me rappelle plus les prénoms) arrivent. On décide d'essayer le mien que je sais dans mon fort intérieur pas facile. Nous sommes donc 11 comme une équipe de foot sans remplaçant enfin bref le début du circuit et le même jusqu'à Sarcey donc on connaît, mais 2 crevaisons d'une Asculienne retardent bien sur la progression du groupe et fait chuter la moyenne qui était jusque là importante. Ensuite à le Forge on continue tout droit au lieu de partir à gauche vers les Olmes et bien sur la carte indique un chemin en pointillé qui bien sur et un chemin caillouteux donc recalé. Ensuite on part sur Noilly et là les pentes ce font beaucoup plus raide (10 12%) mais on a rien vu car avant d'arriver à St Loup un petit 14% nous accueille : wouah j'entends déjà des "Merci Baraque" trop bien ton circuit

*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

07/07/2012

A St Loup vers l'église une pente encore raide. Le groupe se sépare car les costauds sont déjà partis devant (faut rattraper la moyenne oh faut suivre) les autres décident de passer par Dareizé ce qui fera une petite boucle avec des pentes dignes des "Flandriennes" mais on se retrouve dans la descente sur St Clement de Valsonne et on doit monter vers le col de la Croix Paquet.

Un panneau indique 10% sur 1500m. Pour tous ceux qui ont la Bonnette dans les jambes cela se fait les doigts dans le n..

Au sommet le compteur indique 33km et ça fait déjà plus de 2h qu'on est parti alors on décide d'aller jusqu'au col des Sauvage et on reviendra par la vallée mais toujours obnubilé par le chrono ça part plein fer dans la descente et "of course" on rate la bifurcation qui mène au Col de la Casette et on se retrouve tous dans la vallée à Valsonne. Au carrefour à coté il y a un tournoi de foot avec une buvette je décide (oui chef) qu'on aille boire un coup à la buvette ça remplira leur caisse et soulagera notre corps. Sur ce tous les Atscafiens décident de rentrer direct et l'ASCUL décide d'aller quand même au col des Sauvages. On se dit au revoir et la on attaque la descente avec des gros relais surtout du Fred qui envoie fort. Juste avant d'arriver je me teste au radar à Chatillon et je passe à 40 je suis donc ok !!

Sur le parking on se dit au revoir et bonnes vacances

Bilan pour moi environ 54km et plus de 750m de D+ on décide donc de ne pas proposer ce circuit pour le Viron car trop facile «

**BARAQUE**



Les Asculiennes ont pour nom Martine, Agnès et Simone.

En tant que cyclote "témoin" (style la ménagère de 50 ans qui sert d'étalon dans toutes les études) je m'étais farouchement opposée au circuit de Martine qui partait "sec et d'aplomb" par une belle montée !

En fin de compte on aurait dû faire ce parcours ! celui de Philippe est infaisable par ladite cyclote "témoin".

D'ailleurs il est désormais INTERDIT de conception de parcours sauf dans la Dombes. Et encore il est capable de nous trouver quelques vacheries que la cyclote de 50 ans (hé oui, je n'ai pas encore passé la 10aine supérieure !) n'apprécierait pas vraiment ! Ceci étant les routes étaient fort jolies, mais on comprend vraiment pourquoi les rallyes ne les empruntent pas souvent. Quant au col de la Croix Paquet, il fallait bien mettre le paquet pour le passer.

**EVELYNE**

*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



Dans 2 mois, elles partiront de toutes les régions de France pour rejoindre la capitale le 16 Septembre.

**Monique PECH continue sa préparation**

« Samedi nous sommes partis de Chassieu pour un circuit avec les filles de TAP et avec quelques hommes à destination de Chatillon sur Chalaronne en passant par Ste Croix, où après avoir roulé une trentaine de kilomètres, nous avons fait une première halte bien agréable sous un platane de plus de 300 ans. Un petit café et quelques encas, nous voilà repartis pour arriver à Chatillon vers 13h ; sous la halle les forains du marché commençaient à ranger mais celles qui n'avaient pas prévu le casse croute ont pu acheter quelques denrées : pause repas bien agréable à la terrasse d'un café avec boissons fraîches bienvenues.

Après la pause-déjeuner, nous avons visité le village, très pittoresque et avons noté quelques bonnes adresses pour déjeuner lors d'une autre sortie.

Sur le chemin du retour, avec le vent de face, et la chaleur, la moyenne a chuté ; c'était l'heure de la sieste et nous avons été moins bavards mais une nouvelle pause boisson/glace à Jons nous a tous requinqués et tous les participants sont arrivés à Chassieu bien contents. Au total un peu plus de 130 kms en privilégiant l'endurance; puis pour JJ et moi , retour Lyon 8ème en vélo comme le matin.

Superbe journée, bonne ambiance. »

**MONIQUE**

**Evelyne LEFRANCOIS, Bernard CHAREYRON : après le Parpaillon, l'Assietta**

Bernard et moi envisageons d'aller faire du VTT sur la route de l'Assietta les 19/20 /21 juillet. Hé oui on y prend goût ! Nous avons déjà débauché Florian (pas eu beaucoup de peine !) Qui d'autre ???

**EVELYNE**



**Dimanche 08 Juillet**

**Florian CABAJ a participé à la BELLICIME, une randonnée VTT sur le plateau du Gavot, Balcon du Léman**

« Pour moi ça a été week-end chez des amis à Thonon. Au programme quand même du VTT aujourd'hui avec une participation avec mon ami Jean-Paul à la « Bellicime » sur le parcours 35km. Un joli parcours, gras à souhait (il a plu pendant la nuit) et une organisation nickel... »

**FLORIAN**

*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)*

# BCMF du MORVAN

30/06/2012

**Evelyne LEFRANCOIS-Françoise CHENAIS-Murielle LABAUNE**  
**Bernard CHAREYRON-Christophe LABAUNE**

« Le BCMF du MORVAN, pour sa première édition, n'a pas eu les faveurs de l'ATSCAF. Et c'est seulement à cinq que nous nous sommes retrouvés dans le village de Fâchin, notre hébergement pour l'occasion. Il est vrai qu'il fallait au moins trois heures de route pour y parvenir et que la météo n'était pas très engageante.

Le samedi au départ de Château-Chinon, après notre repas de midi, nous sommes partis pour une boucle de 88kms et 2m de dénivelés. Très peu de circulation sur ces petites routes tranquilles. Un paysage de forêts de hêtres ou de sapins, et quelques prés entourés de haies où broutent de paisibles charollaises, qui faute de trains, regardent passer les vélos.

Comme le disait l'affiche de présentation, le Morvan ça monte ou ça descend très souvent. Ce n'est pas la haute montagne mais cela explique que l'on atteigne 4000m de dénivelé sur 200 km.



Rapidement nous accueillons dans notre groupe un sympathique cyclo du Val de Marne : Joël qui se trouve parfaitement en phase avec notre allure cyclotouriste et nos arrêts fréquents pour admirer le paysage. Nous apprendrons plus tard qu'il est en fait le Président de son club dont il nous donnera l'adresse électronique. Comme le fait remarquer Bernard, à part quelques clubs locaux, il y a surtout des cyclos venus de la région parisienne que nous ne voyons pas sur les BCMF du Jura du Vercors ou des Aravis.

Le fléchage est clair, les ravitos bien pourvus et comme l'allure est agréable, nous restons ensemble pour profiter de cette bonne ambiance. Ce n'est qu'à une dizaine de kilomètres de l'arrivée que l'orage fait son apparition. Sa violence nous oblige même à nous abriter quelques instants sous l'auvent d'une station service. Encore une dizaine de kilomètres et nous rejoignons notre point de départ, non sans avoir passé le seul col de cette journée.

Le lendemain, comme la pluie tombe toujours et que nos chaussures sont encore trempées, nous décidons de suivre le circuit en voiture pour découvrir le Mont Beuvray et son musée »

**CHRISTOPHE**

*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 Mythique

21/06/12

**Florian CABAJ-Léon ROCH-Bernard CHAREYRON**

Dés le Jeudi, Florian entraîne Bernard et Leon sur les pentes du col de Famouras.

Pour Bernard et Léon, c'est une première en VTT et ils n'ont pas choisi la facilité

« Après avoir fait le trajet jusque Pra-Loup dans la matinée, nous retrouvons Bernard et Evelyne. Ils ont réservé les VTT pour Bernard et Léon qui doivent m'accompagner jusqu'au col de Famouras. Pendant ce temps, Evelyne, Fantomette, Andrée, Françoise, Christiane et P'tite Tortue vont aller gravir le col de Vars.

Pause à la supérette de Barcelonnette pour nous acheter de quoi faire nos sandwiches, que nous mangerons à Méolans-Revel, au pied de la montée. Le repas avalé, nous descendons les vélos de la voiture et nous voilà prêt à partir.

Léon nous fait peur en nous disant qu'il a trouvé le profil du col sur un site internet et qu'on y annonce des pourcentages très forts notamment dans le bas, jusque 18%. Malgré cela, nous partons. Une dame croisée au départ nous dit que son mari est monté dans la semaine et qu'il a trouvé ça très beau, mais pas d'infos sur la difficulté puisqu'il est monté en moto...



Très rapidement, disons au premier virage soit après 300m, nous constatons que Léon avait raison. Ca grimpe fort, très fort. Bernard et Léon alternent marche à pied dans les pentes les plus fortes et vélo quand la pente se radoucit un peu. Nous sommes partis à 14h, et un soleil de plomb règne dans la vallée, nous sommes trempés de sueur alors que nous sommes partis depuis à peine ¼ d'heure. Pas un nuage pour nous faire de l'ombre et pas un souffle d'air non plus, une vraie fournaise.

On croise des randonneurs avec qui nous plaisantons et qui nous encouragent. Ca grimpe et ça chauffe toujours autant. On croise un second groupe de randonneur quand la route laisse place à la piste, eux vont déguster des confitures, nous allons déguster tout court.

*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 Mythique

21/06/12

On espère une pente plus calme à partir de là. C'est bien le cas, on n'est plus qu'à 10% au lieu de 15%. Encore que 10% soit une moyenne entre les passages à 12% et les replats (relatifs) à 8%.

Léon et Bernard m'ont dit de filer devant à mon rythme, mais je vois bien que mon rythme n'est pas beaucoup plus élevé que le leur et surtout je suis en surchauffe. Si j'avais un cardio-fréquencemètre, il serait dans la zone rouge en permanence. Je me décide à retourner au devant de Bernard et Léon plutôt que de galérer tout seul devant et de les laisser galérer tous seuls derrière..

Nous voilà maintenant à trois à pousser nos vélos de concert en nous demandant quand nous pourrions enfin remonter dessus. Et nous allons nous la poser très longtemps cette question. Toujours la même chaleur, et on pousse, toujours des pentes aussi raides, et on pousse donc toujours aussi peu d'espoir de ré-enfourcher nos montures, et on pousse.

A plusieurs reprises Léon et moi sommes prêts à renoncer mais Bernard en chasseur de col obstiné trace la route à côté de son destrier. Et nous le suivons, en poussant.

La consultation de la carte nous indique que le sommet ne doit plus être si loin que ça, on aperçoit même le chemin qui part à la droite du sommet, ce qui nous redonne le moral, même si nous poussons toujours.

Après avoir poussé encore, nous apercevons enfin la croix qui marque le sommet. La pente est enfin un peu plus douce. Je veux passer le sommet en vélo. Je ré-enfourche ma monture et me voilà parti. Un dernier mur vient me faucher dans mon élan, il me manque le jus pour mettre un dernier coup de rein, je finirai à pied pour les 10 derniers mètres.

On abaisse les selles, je donne quelques conseils à Bernard et Léon pour la descente : ne s'occuper que de sa roue avant (si elle passe, le reste aussi), mettre son poids sur la roue arrière (quitte à se mettre légèrement derrière la selle par moment), garder une vitesse minimum qui permet de conserver l'équilibre malgré les pierres qui entravent la piste.

Conseils que Léon mettra rapidement en application. Bernard lui est beaucoup moins à l'aise et roule au ralenti.

Il faut dire que comme très souvent, le haut de la piste est le plus mauvais, le bas étant bien meilleur. Dans l'idéal, il faudrait que ce soit l'inverse pour acquérir un peu de confiance en son matériel et en ses capacités (au vélo et au pilote). Pendant que Léon file devant, Bernard fera une chute au ralenti, un coup de frein de trop qui lui fera perdre l'équilibre dans un virage. Son genou vient heurter le cadre et le fait renoncer au Parpaillon du lendemain. Dommage.

La suite de la descente se fera tranquillement jusqu'à ce que nous retrouvions la route où là nous sommes en terrain connu. Bernard retrouve des couleurs et de la vitesse sur le bitume. En rendant les VTT, le vélociste nous indique que le col de Famouras est certainement le plus dur de la région.

Bref, j'ai fait un choix judicieux pour emmener deux débutants en VTT... »

**FLORIAN**

*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)*

# Samedi prochain

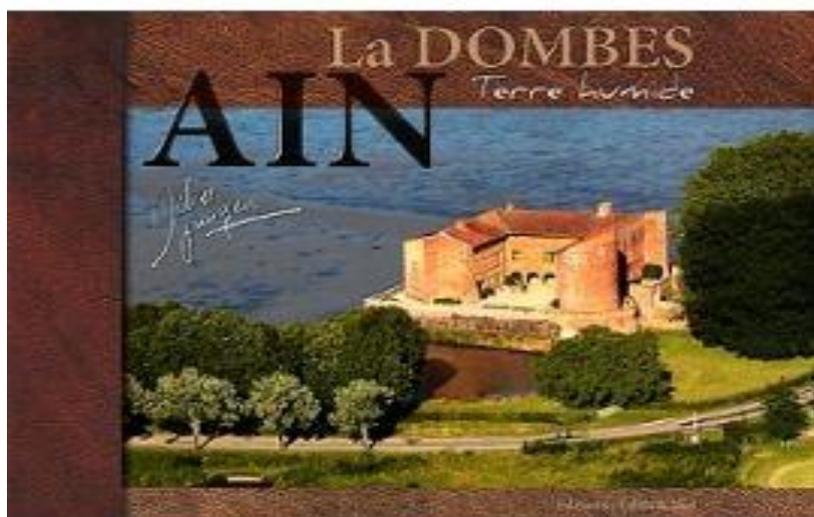
14/07/12

## LA VILLARDOISE

Pas de sortie club cette semaine.  
Je vous propose de participer à « La Villardoise »

Un rallye organisé par les  
« Cyclotouristes du Centre-Dombes

4 circuits : 30 - 55 - 90 - 135



**Rendez vous à 8h00  
sur la Place de la Mairie  
de Villars les Dombes**

*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 14 Juillet**  
Rallye « La Villardoise » à Villars les Dombes  
Organisé par les « Cyclotouristes du centre Dombes »
- **Samedi 21 Juillet**  
Sortie club à Ampuis
- **Samedi 28 Juillet**  
Sortie club à Morestel
- **Samedi 04 Aout**  
Sortie club à Loire sur Rhône, découverte de la Via-Rhône avec  
Chrystel et Elliot
- **Samedi 11 Aout**  
Sortie club à Joyeux, préparation « brevet club 200kms »
- **Samedi 18 Aout**  
Sortie club à Chatillon d'Azergues
- **Samedi 25 Aout**  
Sortie jour à Chauffailles
- **Samedi 01 Septembre**  
Rallye « La Jonagoise »
- **Samedi 08 Septembre**  
Sortie club à Fontaines St Martin

*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'ATSCAFIEN de la semaine

Joyeux anniversaire



Alain DERRAC



*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)*