



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°534

23 Octobre 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

20/10/2012

AIGLE



De gauche à droite

Florian CABAJ - Evelyne LEFRANCOIS - Bernard CHAREYRON
Christiane AUGAY - Jean Paul - Philippe DESIRE- Raymond CHATENAY

« En fait ce qui est dur : démarrer, rouler à 30km/h et s'arrêter. Le reste ca va, enfin presque ... »

Evelyne LEFRANCOIS

2012 est l'année des découvertes pour Evelyne.

Après les cols muletiers des Alpes en VTT , elle entraine un petit groupe sur la piste d'un vélodrome. Et pas n'importe lequel pour ses débuts : celui du centre mondial du cyclisme à Aigle en Suisse. Il ne lui reste plus que le BMX.

Une initiation piste de 2 heures, mais d'après les comptes rendus de Raymond et Philippe cela semble bien intense.

De nouvelles sensations et l'impression d'apprendre à faire du vélo.

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

20/10/2012



La Piste

La découverte d'un monde inconnu, surprenant, enthousiasmant.

Et pourtant nous étions 7 cyclotouristes, à être entré dans ce vélodrome et avoir senti immédiatement nos cœurs se serrer dans la poitrine, 7 cœurs appartenant à Evelyne L et Bernard C, Christiane A, Florian C, Philippe D, Raymond C et Jean-Paul un ami de Florian.

« Ça y est nous sommes au centre de l'arène ! »

A cette heure de la matinée nous sommes les seuls et le silence qui règne dans cet antre laisse planer un parfum de mystères en nous faisant imaginer quelques rites mystiques qu'il nous faudra accomplir pour devenir « pistard »

« Mais pourquoi ai-je dit « oui » à cette initiation ? Mais qu'est ce que je peux être c... »

« Mon Dieu ! Mais qu'est ce que c'est que cet anneau en bois aux bords si relevés ? On ne va tout de même pas nous demander de faire du vélo là-dessus ? »

Nos visages reflètent l'angoisse qui nous étreint. Quelques blagues lancées par les uns et les autres n'arrivent pas vraiment à rasséréner l'ambiance.

Alain, notre moniteur Suisse, déjà, nous amène dans les coulisses logées sous les gradins pour récupérer nos vélos tout en proférant quelques généralités que l'on a du mal à écouter. Pas un mot ne vole.

Alain : « Quelle taille de vélo, vous faut-il ? »

Evelyne, la plus courageuse annonce sa taille, puis un deuxième, après un petit temps d'attente, se jette à l'eau et indique aussi sa taille, puis petit à petit, les langues se délient jusqu'à ce que chacun se retrouve avec un vélo de piste à la main et au centre du manège.

Un vélo, on sait ce que c'est, mais là on ne sait plus, les pédales sont plus courtes pour ne pas toucher la piste dans les virages pentus, un peu comme les dahus, mais là les 2 pédales ont la même longueur ; et puis bien sûr un pignon fixe, et puis encore pas de frein, mais alors vraiment rien de rien.

« Pfft... mais qu'est ce que je vais devoir encore faire avec ce truc.. ?? »

Je me dis qu'il ne faut pas exagérer et qu'on ne va pas nous demander d'exécuter un saut à l'élastique au bord d'un précipice, mais pourtant je ne peux m'empêcher de penser que je me sentirai plus à l'aise avec un élastique au pied plutôt que sur ce vélo entre les jambes et la piste devant moi.

*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

20/10/2012

Alain souriant, a l'air de s'amuser à voir nos têtes déconfites. Il sait comment faire pour nous mettre à l'aise petit à petit. Ces explications sont claires et entrecoupées de questions qu'il nous laisse poser histoire de dégonfler l'appréhension collective toujours palpable.

D'abord comment démarrer et puis comment s'arrêter. En effet, les vélos sur piste sont équipés d'un pignon fixe, c'est-à-dire pas de roue libre, pas de repos en laissant une jambe en bas et l'autre en haut pendant que le vélo file ; là il faut pédaler, toujours appuyer sur les pédales et même appuyer fort. Et si vous oubliez de pédaler parce que vous avez envie de vous reposer, le vélo et vous dessus, 60 à 100kg lancés à 30 km/h vous rappellent vite qu'il faut tourner les jambes en appuyant si on ne veut pas se faire éjecter par sa machine comme le cow-boy sur le taureau qu'il essaye de dompter.

Pour partir, il faut se lancer avec le bras en se tirant par la main sur la rambarde une fois les 2 pieds clipsés. Bien sûr, ne jamais oublié de regarder derrière soi si un pistard n'est pas en train d'arriver ou de passer.

Pour s'arrêter, c'est plus complexe, il faut d'abord ralentir sur la petite partie plate en bas de la piste. Il faut un bon demi-tour pour ralentir et si on se loupe, il faut faire un autre tour car on ne peut s'arrêter qu'à un seul endroit de la piste. Ralentir presque jusqu'à la vitesse zéro, puis prendre la rambarde pour rester en équilibre et déclipser ensuite les 2 pieds. Bien sûr on ne peut pas déclipser un pied en roulant ... Devinez ce qu'il se passerait avec votre pignon fixe.....une jambe qui tourne toute seule et l'autre ? celle déclipée ? elle fait quoi ? Envoyez vos réponses à Pierre Dumas.

Et puis encore prendre la rambarde pour rester en équilibre ne veut pas dire s'arrêter en se servant de la main ou des bras comme on peut le faire sur la rambarde d'une patinoire. N'est ce pas Evelyne, Raymond,....et les autres ? On n'arrête pas 75 kg lancé à 5 km/h avec la main. Non, il faut s'arrêter d'abord en ralentissant puis en contre-pédalant avant d'agripper la rambarde.

Les premiers exercices faits et assimilés, Alain nous apprend les principes de base de la piste : d'abord la longueur de la piste où nous sommes est de 200 m. Les pistes de record ou compétition font plutôt 250m.

Sur la piste on tourne dans le sens contraire des aiguilles d'une montre comme sur nos ronds-points. vitesse minimum pour rouler sur la piste : 30 km/h Autrement il n'est pas possible de monter ou de tenir dans les virages de l'anneau. Punition si la vitesse tombe en dessous de 30 km/h : eh bien ! on descend illico presto au pied de la piste. Pas grave alors ? Non, sauf si quelqu'un vous double par en dessous... la pente, la même dans tout le virage est celle d'un angle de $46^{\circ}7$ (un peu plus de 100%). Représentez-vous une échelle posée le long d'un mur dont la distance d'appui au sol est égale à la distance d'appui sur le mur. Il faut tenir sur cette pente, le vélo en travers, mais cela se fait naturellement si votre vitesse est supérieure à 30km/h

La piste est constituée de plusieurs rubans. En allant du bas vers le haut, on trouve :

- Une petite bande horizontale pour démarrer, ou circuler à faible vitesse
- La côte d'azur ou bande bleue d'une quarantaine de cm, à cheval sur la partie horizontale et la partie inclinée pour prendre de la vitesse.
- Une bande noire qui délimite la distance officielle à partir de laquelle un pistard doit se tenir sous peine d'élimination, c'est là où sont mesurés les 200 mètres.
- Une bande assez large délimitée par la bande noire et une bande rouge. Dans cette zone, entre la bande noire et la bande rouge, on se double par la droite, c'est-à-dire par au-dessus, après avoir pris la précaution de tourner la tête pour s'assurer qu'un autre pistard n'est pas aussi en train de vous doubler
- Une dernière bande qui va jusqu'au sommet de la piste. Dans cette zone on se double par la gauche, c'est-à-dire par en-dessous.

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

20/10/2012



Et voilà nos 7 atscafiens lancés sur la piste, ça coince pour certains. Alain sait les prendre en charge et petit à petit, Evelyne, Christiane, Bernard...ah non ! Bernard n'est pas là....donc Evelyne, Christiane caracolent en haut de la piste, tout en haut, suivant et regardant fixement leur moniteur devant. Surtout ne pas regarder sa roue ou en bas !

C'est le secret pour jouer les funambules sans s'en rendre compte. Ah, quelle joie de vous voir là, Mesdames, ce n'était pas évident du tout au début de l'exercice.

Et toi Bernard, où es-tu ?

« Je suis tout en bas, je n'ose même pas dépasser les limites de la côte d'azur, ça va me faire vomir ! »

On est un peu triste pour toi, triste de s'amuser pendant que tu te fais de la bile, mais on est quand même content que tu sois là et que tu aies osé essayer. Au moins tu l'as fait malgré ta sensibilité au vertige et tes appréhensions. Tu sais maintenant ce que c'est que la piste.

Alain nous amènera, tous, ensuite à faire quelques exercices derrière lui, exercices consistant à circuler en faisant des vagues sur l'anneau, je monte, je monte tout en haut, puis je plonge à la sortie du virage pour prendre de la vitesse et remonter de nouveau tout en haut : génial, les trippes descendent et remontent, on a envie d'en remettre, c'est la vogue.

Mais le temps passe et il faut nous arrêter, déjà ? Et oui ! Dommage. On reviendra, on veut revenir.

Une surprise nous attendra à la sortie : plus de jambes ! L'effort à fournir sur ce vélo à pignon fixe est intense, d'autant plus que nous sommes vraiment des débutants à l'état zéro. Pédaler à 30 km/h en permanence sans la moindre seconde de repos est un exercice difficile, surtout avec un développement de 46 x 15 qui ne favorise pas la moulinette, alors les muscles se gonflent, saturent et font mal après. Nous peinerons pour retourner à notre hébergement depuis Aigle 360 m jusqu'à la Chapelle d'Abondance après avoir passé le Pas de Morgins à 1350 m.

Le tour de l'anneau en partie haute comme visiteur à pied nous réservera une autre belle surprise.

Mais celle là, nous vous laissons la découvrir vous-mêmes lors de votre initiation à vous, oui, oui,...à vous lectrice, lecteur, vous qui me lisez et qui écarquillez des grands yeux.

Notre grand week-end de 3 jours sous un soleil de printemps se terminera d'une façon fantastique par une balade magnifique au milieu des Alpes de Haute Savoie où quelques massifs enneigés au milieu d'autres cimes sculptées en forme de dents trônaient au dessus des forêts aux couleurs automnales resplendissantes.

Au revoir Aigle et ton Centre du Cyclisme Mondial (siège de l'UCI), au revoir cimes enneigés et soleil de printemps, nous rentrons à Lyon pour revenir l'année prochaine avec nos camarades.

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

La sortie du Samedi

20/10/2012



Ce fut une expérience des plus enrichissante et vraiment et je conseille fortement au septique qui appréhende de venir l'an prochain si ça ce renouvelle (et je le pense on sera déjà 6) Il y a effectivement une certaine appréhension mais qui, pour la plupart, s'estompe très vite et on y prend vraiment du plaisir et puis les tours de vélo sur les 3 jours avec une météo comme on a eu un VRAI BONHEUR !!



Même si ce ne fut pas de tout repos. Des cols qui n'ont presque rien à envier avec le Ventoux (n'est ce pas le col de la Croix hier) mais je pense qu'il y a moyen pour le futur de contenter du monde (mais l'hébergement sera sûrement plein rapidement) et justement je veux encore dire bravo à Evelyne pour l'idée et à Raymond C pour l'hébergement.

L'Anglaise nous a accueilli comme rarement et Max le chien en était le parfait complément.

Sinon coté vélo, Vendredi nous sommes arrivés avec Florian et Raymond vers 13h45, on a vite pique niqué et nous sommes partis pour une boucle de 56km pour moi (un peu plus pour eux) avec les cols du Corbier et du Grand Taillet au programme, plus de 1000m de dénivelé.

Le Samedi après l'initiation piste le matin entre 10 et 12h et un rapide pique niqué au bord du Rhône derrière le vélodrome (enfin le centre mondiale du cyclisme ça parle !!) nous sommes revenus vers le gîte en montant le Pas de Morgins coté Suisse 35km avec 981m de D+ dont 10 de plat et 10 de descente faites le calcul

Et le Dimanche retour au centre pour laisser les véhicules et une belle balade de 62km avec le col de la Croix qui est très dur mais des paysages superbes.

Un super week-end à refaire.

BARAQUE

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

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

Rallye du RAPIDO

21/10/2012

BULLY



Monique PECH - Murielle LABAUNE
Bruno MAILLOL - Yann BRIZAIS - Christophe LABAUNE - Jean Jacques PECH
Daniel ROTHWILLER - Jacques DELMAS - Yves DUBOST - Pierre DUMAS

Pendant que les « suisses » se dégourdissent les jambes sur les hauteurs d'Aigle, l'ASEB nous accueille pour le dernier rallye de l'année.

Au moins ici, nos vélos ont des vitesses, des freins et nous pouvons nous arrêter quand nous le voulons, surtout quand se présente sur notre route une dégustation de boudin, n'est ce pas Murielle, Jacques et Daniel ?

Il n'est pas tout à fait 9h00 quand nous arrivons devant la cave de Bully, Jacques, Daniel et moi, après avoir croisé sur leurs vélos Monique et Jean Jacques qui venaient juste de partir. Bruno, Christophe et Yann sont déjà loin sur le circuit de 80km. Christophe a « abandonné » Murielle sur le parking de la cave. Elle nous attendait patiemment. Quand à Yves, venu avec le car et le vélo dans la soute, nous ne le reverrons qu'au retour.

Nous retrouvons donc Andrée qui est chargée des inscriptions. Avec la belle journée qui se présente, nul doute qu'elle préférerait être sur son vélo.

Nous devons être les derniers inscrits. Mais nous prenons quand même le temps de boire un café et grignoter un cake avant de prendre la route sur le circuit de 60km. Quelques raccourcis pour moi avec le petit circuit qui me permettent d'arriver avant au ravitaillement et d'y retrouver Monique et Jean Jacques.

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

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

Rallye du RAPIDO

21/10/2012



Il est bien conçu ce rallye. Un seul ravitaillement pour les 3 circuits au pied de la belle église en pierres dorées de St Vérand. Le circuit de 80 km y passe 2 fois ce qui nous permet de retrouver les véloces lors de leur 2ème passage.



C'est au tour du trio Murielle-Jacques-Daniel d'arriver à St Vérand. Les véloces sont déjà repartis. Nous profitons du beau soleil. Nous ne sommes pas les seuls car les cyclos présents ne sont pas plus pressés que nous pour repartir



C'est **Aimé LARGERON** qui est chargé du pointage. Mais surtout, il nous a confectionné un saladier de compote de pommes que nous savourons avec plaisir. C'est peut être pour ça que chacun s'attarde un peu plus que de coutume.



Pendant que Murielle, Jacques et Daniel dégustent le boudin, nous les attendons devant la cave. Bien sur ils arrivent les derniers mais bien contents de leur journée. Une saison cyclotouriste qui se termine avec un beau rallye.

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

27/10/2012

JOYEUX



Comme tous les ans, notre saison va se terminer par un Gentleman.

Une épreuve « contre la montre » par équipe de 2.
La compétition chronométrée n'est pas dans l'esprit cyclotouriste mais une fois dans l'année nous faisons une entorse à la règle car c'est avant tout le côté ludique que nous recherchons.
Le circuit fait 13km. Nous le parcourrons ensemble une première fois.

Les équipes seront tirées au sort et partiront toutes les 3mn pour 2 tours de circuits.

Ceux qui ne veulent pas participer à ce Gentleman pourront suivre Bernard qui s'est proposé comme guide pour une petite virée dans la Dombes en attendant de retrouver tous les « compétiteurs » autour d'un verre.

RENDEZ VOUS

13H00 sur la place de l'église à JOYEUX

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

Assemblée générale CODEP 69

Vous avez reçu la semaine dernière la convocation pour cette AG.

Elle aura lieu à Villefranche le Samedi 10 Novembre à 9h00.

**A l'issue de cette AG un repas est prévu au restaurant « Ambiance »
21 avenue Edouard Herriot à Villefranche sur Saône à partir de 13H00.**

Prix du repas 19€

(le repas coûte réellement 22€, la participation du Codep est de 3€/personne).

Vous êtes toutes et tous invités à y participer.

**Réservation accompagnée de votre règlement et du coupon réponse
(chèque libellé à l'ordre du Codep)**

auprès de : Olivier GRASSET Blaceret 69460 Blacé tél : 04-74-67-53-06

ou de : Jean Jacques Pech tél : 06 86 96 96 52 ou 04 78 75 16 29

Merci de réserver avant le 4 Novembre 2012

Essayons d'être le plus nombreux possible à cette AG pour plusieurs raisons.

**Parce que c'est une Assemblée Générale électorale et qu'il est bon de
participer à l'activité cyclotouriste du département.**

**Parce que c'est la dernière AG de Jean Jacques en tant que président et
avant de prendre de nouvelles fonctions à la FFCT.**

Parce qu'un Atscafien se présente au bureau !

Parce que nous pouvons nous retrouver autour d'une table après !

**Pensez donc à envoyer votre bon de réservation pour le repas et me signaler
aussi votre présence pour le covoiturage.**

Assemblée générale ATSCAF

Dans 1 mois ce sera notre Assemblée Générale.

Avez-vous envoyé votre inscription à Chrystel BERTRAND ?

**Si ce n'est pas fait, faites-le au plus tôt en lui indiquant le nombre de
menus adultes et enfants.**

Voici ses coordonnées :

chrystel-bertrand@laposte.net

téléphone : 04-37-70-15-32 ou 06-89-13-32-67

*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

- **Mercredi 24 Octobre**
Réunion préparatoire séjour Pyrénées 2013
Café Bellecour 18h30
- **Samedi 27 Octobre**
Gentleman à Joyeux.
- **Samedi 10 Novembre**
Assemblée générale du CODEP69
Palais des Sports de Villefranche, rue AUGUIOT à 9h00
Ce sera la dernière AG de Jean Jacques PECH en tant que
président du CODEP 69.
- **Jeudi 15 Novembre**
Réunion du CODIR
- **Samedi 24 Novembre**
Assemblée générale de l'ATSCAF Rhône
Château St Julien à Frontonas.

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

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

TERNAY

13/10/2012

Le compte rendu de Raymond concernant la sortie de Ternay du Samedi 13/10 est arrivé quelques minutes après l'envoi de la lettre. Raymond étant aussi à l'aise une plume à la main que sur son vélo, ce serait dommage que son récit tombe dans l'oubli.

« Petite Tortue a bien fait les choses pour accueillir les 19 cyclistes de l'Atscaf sur la place de Ternay, son village, en nous offrant un vrai soleil de printemps.

D'abord bienvenue aux 2 nouveaux : Sébastien et Aurore, membres de l'administration financière, triathlètes à leurs moments perdus, en quête d'un club pour pratiquer plus intensément le vélo.

Puis nos anciens : Raymond Buchalin, Florian Cabaj, Bernard Chareyron, Raymond Chatenay, Jacques Delmas, Yves Dubost, Pierre Dumas, Michel Feyx, Patricia Johannes, Evelyne Lefrançois, Bruno Maillol, Gérard Martin, Dominique Pereira, Léon Roch, Alain et Odile Savey, Marie Silvestre.

C'est la fin de la saison, l'envie d'appuyer sur les pédales se fait plus vague, on se laisse réchauffer gentiment par le soleil le temps que tout le monde soit là. Bruno nous a organisé une petite sortie qui nous mènera sur les flancs du Pilat avec un retour original par Vienne. Pourtant, Marie Silvestre, Jacques Delmas, Yves Dubost, Pierre Dumas, petit groupe bucolique, choisiront une balade plus calme côté rive droite du Rhône où le charme remplace allégrement les gouttes de sueur qu'il faut dépenser pour se hisser sur le Pilat.

L'autre groupe, parti dans le Pilat, se morcellera régulièrement au gré des difficultés et se regroupera tout aussi régulièrement par amitié et, il faut le dire, aussi au fait que Bruno ne dévoilait son circuit que par petits bouts comme les histoires « à suivre ». Ceci était sans compter avec l'arrivée de nos triathlètes, Sébastien et Aurore, dont la facilité de pédalage a contraint quelques anciens vite relayés par les plus jeunes à accélérer le train pour les accompagner. Ça promet pour la saison prochaine, il va falloir reprendre l'entraînement plutôt que prévu. Il a bien fallu que Bruno nous dévoile un peu plus de son circuit et propose des variantes longues pour que les impatientes, les énervés et les plus costauds puissent retrouver les pacifiques à certains points. Cette fine stratégie a finalement bien réussi puisque nous nous sommes tous regroupés sur les derniers km après avoir été éparpillés par monts et par vaux. Nous aurons parcouru 80 km et effectué 1181 m de dénivelé facile.

La sortie s'est encore mieux terminée qu'elle n'avait commencée puisque Dominique nous a fait l'honneur de nous inviter amicalement chez elle en nous faisant goûter, en plus, à sa cuisine salée-sucrée. Merci encore, Dominique, très agréable manière de terminer une saison de vélo. »

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