



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°569

09 Juillet 2013



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

06/07/2013

Méximieux



Christiane AUGAY-Evelyne LEFRANCOIS-Françoise FOUILLANT
Alain DELAGE- Bernard CHAREYRON-Bruno MAILLOL
Daniel ROTHWILLER-Frédéric VARILLON-Jean Pierre CHECCACCI
Pierre DUMAS-Pierre FOUILLANT-Roger CHAMBON

Nous n'avons pas de chance avec les sorties au départ de Méximieux. Après une journée presque hivernale le 25 Mai dernier, nous espérons bien pouvoir rouler aujourd'hui sous un beau soleil d'été. Et bien non. Alors que le soleil semble vouloir briller sur toute la région lyonnaise, à Méximieux les nuages s'obstinent à rester au-dessus de nos têtes. Pour la saison il fait presque froid et c'est dépités que nous quittons la place de la gare.

Bernard improvise un début de parcours comme il en a le secret et nous fait emprunter un petit chemin qui semble devoir se terminer par un cul de sac.

Nous sommes déjà prêts à faire demi-tour et nous moquer de notre guide. Mais finalement son intuition est bonne et nous retrouvons le circuit officiel. Une balade tranquille jusqu'à Veaux où les plus courageux (le groupe Evelyne) partent sur le Calvaire de Porte avec l'espoir d'y trouver le soleil.

Pour **Françoise, Alain, Jean-Pierre, Pierrot, Pierre et Roger** la cote de Veaux sera la seule petite difficulté du parcours. Nous musardons jusqu'à Priay où nous anticipons le pot de fin de sortie. Il fait toujours gris et le soleil ne fera son apparition qu'à notre retour à Méximieux.

Pendant ce temps nos camarades doivent avaler quelques bosses à moins qu'ils ne se gavent de fraises des bois du Bugey.

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

06/07/2013



« Après avoir quitté nos copains nous (**Frédéric V.**, **Bruno**, **Daniel R.**, **Christiane**, **Bernard**, **Evelyne**) attaquons la longue montée du Calvaire de Portes. La première étape consiste à grimper le col de Fay. Les pourcentages sont élevés mais, miracle, plus nous montons plus les brumes s'estompent et plus le soleil se fait intense. La route est jolie et serpente souvent dans les bois. Nous opérons des regroupements réguliers. Le col est enfin atteint et s'ensuit une descente jusqu'à Souclin où Fred est fort dépité de voir que la fontaine ne donne plus d'eau.

Nous récupérons la route du col de Portes. Bruno s'envole car il a l'intention de faire le col d'Evosges. Fred fait demi-tour au sommet et nous quitte pour rentrer chez lui. Nous nous retrouvons donc à 4. A deux km du sommet, nous décidons de faire des infidélités au calvaire et de faire un détour pour accrocher un nouveau col à notre palmarès : nous descendons donc (chic un col en descente !) en direction de Bénonces. Un petit chemin de terre emprunté sur 500m nous permet de conquérir le « Golet du Mur » à 686m. C'est le 101° col pour Daniel (un futur membre de la Confrérie des 100 cols ?). Mais maintenant il faut regrimper tout ce que l'on a descendu et c'est moins drôle. Un vrai calvaire car tout le long du chemin nous voyons des milliers de fraises des bois qui ne demandent qu'à être mangées et on ne peut pas s'arrêter. Mais au fait pourquoi non ? Un « arrêt fraises » est donc fait et c'est un vrai régal. Du coup une voiture qui nous voit affairés sur le bas-côté ralenti et s'arrête pour une cueillette gourmande. C'est requinqués que nous repartons. Nous retrouvons de nouveau la route du Calvaire et de nouveau nous n'irons pas au sommet car nous redescendons sur Saint Rambert en Bugey. Là, nous décidons de rentrer. Une discussion s'engage sur le pourquoi du monument orné d'un aigle que l'on aperçoit de la route qui nous mène à Ambérieu. Vous trouverez la réponse sur le lien suivant.

http://fr.wikipedia.org/wiki/Combat_des_Balmettes

A Bettant, petit arrêt pour décider de la route à prendre et qui voyons nous arriver ? Bruno ! Il a poussé jusqu'à ARANC (chacun sait que c'est la patrie d'Alain SAVEY) par des routes bien pentues. A priori cela ne l'a pas trop affecté car il prend la tête du peloton et avec Daniel ils nous ramènent à Meximieux tambour battant à 30 de moyenne. Arrivés à la gare, catastrophe ! Le bar est fermé ! Heureusement nous en trouvons un en centre-ville et nous pouvons partager la bière tant espérée.

Au final : 102 km, 1364 m de D+ et beaucoup plus pour Bruno ! »

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

Dimanche prochain

14/07/2013

La Villardoise

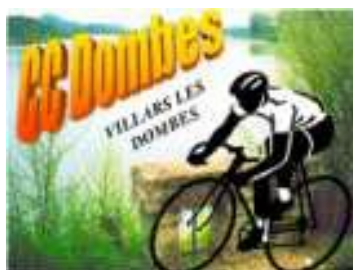


Les **Cyclotouristes du Centre Dombes** organisent tous les 14
Juillet leur rallye « La Villardoise »

Nous participons régulièrement à ce sympathique rallye qui
propose 4 parcours de 35, 55, 100 et 135km.

Départ place de la Mairie à Villars les Dombes
de 6h30 à 10h30.

ATTENTION : clôture à 14h00



**Ajustez votre heure de départ en fonction de votre
circuit pour arriver avant la clôture**

**Sinon rendez-vous place de la mairie à 7h45
pour les petits circuits.**

*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

La rando du Reblochon

Le séjour à St Jean de Sixt pour le week-end mythique ne leur a pas suffi.
Monique et **Jean Jacques PECH** sont revenus dans les ARAVIS pour participer à ce rallye
proposé par le club cyclotouriste de Thônes



« Dimanche à Thônes à la rando du Reblochon, il aurait fallu partir à 7h du matin pour être rentrés avant midi car même en montagne il faisait chaud!

Sinon, sympa ce rallye : nous pensons faire le 100 kms, mais les organisateurs ont rallongé les circuits, Total, le col des Fleuries nous a suffi ! Cette fois le parcours nous fait remonter de St Pierre en Faucigny jusqu'à St Jean Sixt avec un détour par une route qui grimpe sur le Grand Bornand, une vacherie, mais pas question de ne pas y aller, car il y a un copieux ravito au retour sur Thônes.

Mais bon, 87 kms et 1400m dénivelée et surtout plaisir de revoir des copains, des filles de "Toutes à Paris", des clubs de Haute-Savoie et de Barbières.

Reblochon, charcuterie, salade à l'arrivée ; JJ est sollicité pour la remise des récompenses, par la présidente du club de Thônes et la présidente du CODEP 74, puis retour sur Lyon! »

MONIQUE

Dimanche 07 Juillet : L'étape du Tour



Tous les ans, une cyclo-sportive est organisée sur le parcours d'une étape du Tour de France. Cette année, c'est l'avant dernière étape ANNECY-ANNECY SEMNOZ qui a été choisie.

Une étape courte (125km) mais musclée qui a enregistré la présence de 13000 cyclos dont **Florian CABAJ**. Il termine l'étape en 6H56.

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'étape du Tour

« J'ai retrouvé un copain montpelliérain et ses collègues le samedi en fin d'après-midi sur Annecy. Nous prenons le temps de boire un verre avant qu'ils aillent rejoindre leur hôtel et que j'aille chercher mon dossard. Petit tour sur le village d'accueil, j'en profite pour racheter une barre énergétique salée et faire le tour des exposants. Coup de stress avant de nous retrouver, Stéphane a crevé et doit donc réparer en catastrophe et n'a pas de pompe à pied. Heureusement l'hôtel n'est pas loin du village et le stand Mavic en plein démontage lui prêtera une pompe. Par contre, pas moyen de racheter une chambre à air avec valve longue pour ses jantes hautes. Tant pis, il faudra décider de ne pas crever le lendemain. Nous visitons un peu le vieil Annecy avant de nous poser en terrasse d'un restaurant pour une portion de lasagnes.

En rentrant du restau, pour gagner quelques minutes le lendemain matin, je décide de remonter mon vélo que j'avais laissé dans mon coffre de voiture. Je m'aperçois que j'ai énormément perdu de pression en 1 semaine, le verdict est simple : crevaison lente. Me voilà moi aussi à réparer une crevaison à 23h00... J'avais déjà crevé la semaine précédente dans le col des Aravis, et il restait un petit morceau de verre dans la coupure du pneu.

La nuit n'est pas très bonne, sûrement un peu de stress à l'idée de me retrouver au milieu de groupes énormes et de l'appréhension comme toujours avant des gros dénivelés ou des grandes distances.

Dimanche matin, je rejoins mon sas de départ largement en avance. Les premiers partent peu après, pour moi qui suis dans le sas 8, il me faudra patienter environ 1h avant de passer la ligne.

Le départ se fait le long du lac jusque Saint-Jorioz. C'est assez agréable de rouler sur une route fermée et comme c'est assez large, l'impression de foule n'est pas trop oppressante.

J'aperçois un maillot de l'ATSCAF de Haute-Savoie avec qui je discute un peu. Il me demande comment c'est passé notre sortie au col de la Colombière la semaine passée.

La configuration de la route change rapidement lorsque nous tournons à droite pour la première bosse. Ca devient plus étroit et il faut parfois être un peu patient pour pouvoir dépasser sans prendre de risque. Le profil ne ressemble pas vraiment à celui d'une étape de haute montagne. Les montées sont relativement courtes (5 ou 6km) et globalement assez roulantes. Pas vraiment idéal pour moi qui préfère des montées plus longues et surtout qui nous emmènent plus haut en altitude. Cela permet généralement de bénéficier de températures plus clémentes. La chaleur nous a rapidement rattrapés et moi qui n'aime pas ça, je m'attends à en souffrir.

Autre chose dont je vais souffrir et qui m'arrive pourtant rarement, ce sont les crampes. Au bout de 35km, je sens que mes mollets sont durs et que la crampe n'est pas loin, pourtant je n'ai pas spécialement forcé depuis le départ. Malgré les gels énergétiques au magnésium, je vais rester à cette limite un bon moment, j'essaye de m'hydrater au maximum, mais comme souvent sous la chaleur, j'ai du mal à boire et à m'alimenter. Je m'écarte comme je peux dans les descentes pour essayer d'assouplir mes muscles, mais ce n'est pas une bonne journée.

A deux reprises, je serai obligé de m'arrêter à cause de bruit au freinage. Pourtant mon frein arrière est bien centré, la roue arrière également et mes patins de frein sont bien positionnés. Je réaliserai plus tard que le bruit venait peut-être de traces d'huile sur la jante. J'ai du en projeter dessus lorsque j'ai graissé la chaîne ce matin. Ce qui expliquerait aussi que le bruit ait disparu au bout d'un moment. Malgré les jambes qui ne sont pas bonnes, je continue à dépasser beaucoup de monde, c'est l'un des avantages de partir dans un sas éloigné du départ quand on a de l'entraînement. Et c'est toujours bon pour le moral. La montée du Revard est assez roulante après un passage plus raide dans le bas. J'ai un petit problème de GPS à ce moment-là, il a du perdre le signal et se met à m'afficher une pente à -4% en pleine ascension. Évidemment, dès les retrouvailles avec le satellite, il essaye de rattraper ça et le voilà qui estime ma vitesse ascensionnelle à 4000m/h...

L'étape ne faisant "que" 128km j'ai pris de quoi tenir dans mes poches avec l'idée de faire l'impasse sur les ravitaillements, à part ceux en eau (même si j'ai finalement profité d'une fontaine pour refaire les niveaux), je décide finalement de m'arrêter à celui près du sommet du Revard (après avoir raté le col de Plainpalais pour 700m) histoire de récupérer un peu. Une crampe me prend quand je descends du vélo. Le ravitaillement très abondant est littéralement pris d'assaut, je reste un peu à l'écart et profite du pain, de la tarte des Bauges proposés par les bénévoles qui se promènent parmi la foule des cyclos.

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'étape du Tour

Il y a juste à côté de moi un pompier qui propose de l'eau, il va remplir mon verre un bon nombre de fois. J'ai aussi pu m'étirer un peu et ces 10 minutes de pause m'ont fait du bien pour la suite. Même s'il fait toujours très chaud, je me sens un peu mieux pour finir cette montée du Revard et son final interminable. J'aborde la descente tranquillement. Ce n'est pas le cas de tout le monde et il y a quelques chutes, dans une des premières descentes j'avais entendu un grand bruit de plastique (le carbone des vélos qui tapent) avant de voir 2 cyclos dans un talus au virage suivant, heureusement sans mal pour eux et leur monture.

Le profil de l'étape annonçait du plat entre le pied du Revard et celui du Semnoz, mais le relief était en réalité dissimulé par l'échelle utilisée. Dans les faits, il n'y a pas un mètre de plat jusque Quintal, mais une route qui ondule sans cesse. Il n'y a pas vraiment de groupes qui se constituent et je ne trouve pas de cyclos roulant à mon allure, je me retrouve souvent à affronter le petit vent de face tout seul. Me sentant un peu mieux, je m'accorde néanmoins une nouvelle pause sur le dernier ravitaillement pour manger un peu et boire. Me voilà maintenant presque au pied de la dernière montée. Un japonais me dit qu'il est très fatigué, je lui réponds que tout le monde est dans le même état et que pour la dernière montée il faut débrancher son cerveau et pousser sur les jambes.

Le Semnoz, l'épouvantail de cette étape, me voilà en plein dedans. Le départ est raide, mais finalement je ne passe pas trop mal. Il y a par endroit quelques brefs replats qui permettent de souffler un peu (quand on en a besoin) ou de relancer (quand on est encore frais), comme ce que permettent les épingles de l'Alpe d'Huez par exemple. La foule au bord de la route ne manque pas de nous encourager, j'ai la chance d'avoir droit à quelques encouragements personnalisés du fait que je porte un maillot de marque (je ne porte pas le maillot de l'ATSCAF, mais celui de Sanofi que Stéphane m'a offert 10j avant, lors de mon départ de Montpellier). Jusqu'à l'an passé Sanofi était sponsor d'une équipe, Team Type 1, composé en partie de coureurs diabétiques.

Les kilomètres défilent doucement mais sûrement. Nous atteignons l'intersection avec la route qui vient d'Annecy. A partir de là, nous ne pouvons plus rouler que sur la moitié de la chaussée, l'autre partie étant réservée à ceux qui rentrent sur Annecy. Du coup, il devient plus difficile de dépasser par moment. Si les indications des précédentes difficultés m'a paru parfois approximative, là tout est parfaitement indiqué. Chaque kilomètre est décompté, avec un léger décalage par rapport aux bornes de l'équipement mais c'est accessoire. Des cyclos sont arrêtés sur le bord de la route pour récupérer, d'autres marchent, moi même si les jambes ne sont pas excellentes, je me suis mis en tête de tout faire sur mon vélo sans m'arrêter. Le décompte des kilomètres tend vers le 0 petit à petit. Les deux derniers kilomètres sont assez irréguliers mais ils passent à la vitesse que j'avais estimé, il me faudra 15 minutes pour les faire. Dernier virage et j'aperçois l'arrivée, voilà c'est fini...

Grosse cohue au sommet pour approcher de la table de ravitaillement, heureusement, un cyclo s'appropriant à redescendre me propose la dem- bouteille d'eau qu'il lui reste. Je reste accroupi à côté de mon vélo à la boire tranquillement. Une bonne demi-heure de récupération avant de redescendre tranquillement sur Annecy. Stéphane et Yann ont fini depuis longtemps (ils sont partis 45 minutes avant moi et ont roulé 30 minutes de moins). Nous ne retrouverons au village pendant que mange mon plat de pâtes. La journée se terminera par une petite baignade en cuissard dans le lac d'Annecy. »

FLORIAN



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 14 Juillet**
Rallye "La Villardoise" à Villars les Dombes
- **Samedi 20 Juillet - Dimanche 21 Juillet**
Brevet des Randonneur des Alpes
- **Samedi 20 Juillet**
Sortie club: Charbonnières
- **Samedi 27 Juillet**
Sortie club: Chatillon d'Azergues (les circuits du VIRON)
- **Samedi 03 Aout**
Sortie club: Saint Bernard
- **Samedi 10 Aout**
Sortie club: Bellecour (vers le Mont Verdun)
- **Jeudi 15 Aout**
Rallye « La Mi-Aout » à Villars les Dombes
- **Samedi 17 Aout - Samedi 24 Aout**
Séjour Pyrénéen à Ste Marie de Campan
- **Samedi 17 Aout**
Sortie club: Ternay

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

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr