



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°647

24 Février 2015



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

Les premières pédalées

21/02/2015

THIZY



Evelyne LEFRANCOIS - Monique PECH
Bernard CHAREYRON - Florian CABAJ - Jean Jacques PECH
Pierre DUMAS - Yves BADINA



Difficile de croire la météo qui annonce des éclaircis à Thizy dans l'après midi alors que nous quittons Lyon, en voiture et sans les vélos, sous une averse de neige fondue.

Pourtant, c'est le cas, et au fur à mesure que nous approchons le temps devient plus clément.

Dans le col des Sauvages, la neige est présente au bord de la route. Nous commençons la descente vers Thizy dans le brouillard mais très vite le ciel se dégage.

Nous ne sommes pas les seuls à avoir laissé les vélos au chaud car seulement 37 cyclos s'inscrivent. Ce sont les marcheurs les plus nombreux, les organisateurs ayant prévu de nombreux circuits pédestres.

Seul **Yves BADINA** représente le club sur le circuit de 50km. Il a même l'occasion de franchir un col qu'il n'avait pas encore à son palmarès.

Evelyne, Monique, Bernard et **Florian** regrettent de ne pas rouler et partent avec un groupe de marcheur.

Les crêpes servies à l'arrivée sont appréciées par les 178 participants. Bien sur nous y faisons honneur.

Lorsque nous quittons le gymnase, nous apercevons des bouts de ciel bleu et le soleil qui vient nous narguer. Nous nous rattraperons à Jonage.

Financières.

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

Les premières pédalées

21/02/2015

THIZY

Photos de Christian POIZOT du SAL



On ne se bouscule pas à la table d'inscription pour la route



Retour des cyclos sous le ciel bleu !!!!



Tous les participants réunis pour la dégustation de crêpes.

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 premières pédalées

21/02/2015

Les classements après 3 manches

Challenge Premières Pédalées

1	Chassieu Association Cyclo	106 participants
2	AC 3 Fontaines	91 participants
3	EC Olympic Villeurbanne	65 participants
4	CCTB Thizy	62 participants
5	ATSCAF Rhône	58 participants

Challenge Loic Dupré-Latour

(au prorata du nombre de participants / effectif 2014)

1	ASCEM
2	ATSCAF Rhône
3	CCTB Thizy

Challenge Féminines

1	Chassieu Association Cyclo	32 féminines
2	EC Olympic Villeurbanne	22 féminines
3	ATSCAF Rhône	21 féminines

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 premières pédalées

28/02/2015

JONAGE

*Bien à vélo, et pas un nuage,
"Pas sous le Tropique du Cancer,
Ni au Cap Vert",
Mais à..... Jonage!
Sous le soleil exactement,
Pas n'importe où, ce samedi
Sous le soleil, sous le soleil,
Mais aux Premières Pédalées, je le redis.*

*Car, on roule bien
Dans les pays lointains,
On gravit des cols insensés,
On participe à des rallyes organisés
On roule aussi chacun de son côté.*

*Alors, nous, nous qui sommes sensibilisés,
Nos efforts n'avons pas comptés,
Pour une dernière fois cette année,
Samedi, nous allons recommencer,
Et notre contribution, verser.*

*Et vous savez quoi, si en plus de participer à une bonne action,
Un podium, nous remportons,
Pour notre club, ce serait épatant,
Mais, ce n'est pas le plus important....
Voilà, "c'est une petite cantate, un peu maladroite, pas facile,
Et seule, je la joue malhabile",
Samedi, on y va le plus nombreux possible,
il va faire beau cette fois çil
Enfin, j'espère,
Sinon je vais vraiment me faire*

MONIQUE

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 premières pédalées

28/02/2015

JONAGE

Rendez vous à 12h45

Salle Agora, 23 Rue du Lavoir

69279 Jonage



DISTANCE: 48.891 km

Téléchargement GPS

JONAGE

JONAGE



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 CYCLO de LYON

Dimanche 01/03/2015

PARILLY



Le Cyclo Sport Lyon 8, et ses bénévoles vous accueillent pour la 12ème édition de la Cyclo de Lyon au Parc de PARILLY.

Départs de 07h30 à 09h30

Parc de Parilly, 25 rue du Clos Verger,
69200 Vénissieux

Parcours Route 30 kms

Dénivelé : 240 m

Temps de parcours : 1 heures 30

Nombre ravitaillement : 1

Le parcours 30 kms est idéal pour les familles ou pour les cyclistes en cours de reprise.

Parcours Route 60 kms

Dénivelé : 450 m

Temps de parcours : 2 heures 40

Nombre ravitaillement : 1

Ce parcours sans difficultés majeures permettra aux cyclistes en manque de kilomètres de passer un bon moment, et de retrouver une forme certaine

Parcours Route 85 kms

Dénivelé : 850 m

Temps de parcours : 3 heures 30 minutes

Nombre ravitaillement : 1

Les choses sérieuses commencent avec ce parcours. Vous y roulez dans le nord isère, et vous aurez l'occasion de vous tester sur les différentes montées proposées.

Le retour par le long faux plat descend de BonneFamille, vous permettra de retrouver les sensations de vitesse sans que l'effort soit démesuré

Parcours Route 105 kms

Dénivelé : 1078 m

Temps de parcours : 4 heures 15 minutes

Nombre ravitaillement : 2

Ce parcours est réservé aux costauds. La distance est conséquente pour un début de saison, et l'enchaînement des difficultés risque de faire mal aux jambes.

Le parcours est magnifique à condition d'avoir la caisse

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

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

SEJOUR REMISE EN FORME

LAURAC

12, 13, 14, 15 MARS 2015



SITUATION & ACCÈS



Notre région jouit d'un climat très méditerranéen et réputé pour son ciel bleu, son air pur, ses hivers doux et sans brume.



Région très touristique pleine de contrastes que vous ne vous lasserez pas de découvrir

Dans les environs vous ne manquerez pas de visiter les citées médiévales de Largentière et de Joyeuse, les nombreux villages de caractère et classés de Balazuc, Labeaume, Vinezac, Barne, Thines... Mais aussi la grande réserve naturelle des Gorges de l'Ardèche, le parc naturel régional des Monts d'Ardèche qui englobe notre commune, les nombreuses grottes aménagées, les musées régionaux....

Plus que 3 semaines avant de nous retrouver à LAURAC pour notre week-end « REMISE EN FORME ».

Dans la prochaine lettre nous vous donnerons plus de précisions sur ce séjour :

la disponibilité des chambres pour ceux qui arrivent le Jeudi et des idées de parcours.

Pensez au covoiturage. Un sujet est ouvert sur le forum du site internet du club. Précisez votre jour et heure de départ et le nombre de personnes que vous pouvez covoiturer.

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

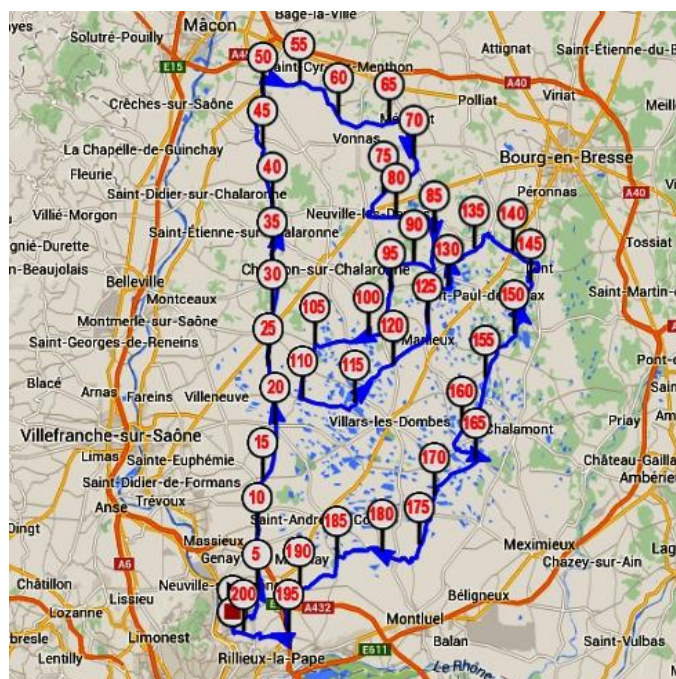
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

LONGUES DISTANCES

ZIG-ZAG du Pépère club

Dimanche 22 Mars 2015

Fontaines St Martin



AUDAX LYON-PROVENCE

Samedi 04 Avril 2015

Départ de GERLAND



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

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

LONGUES DISTANCES

Les inscriptions

"La saison avance doucement et les distances parcourues se rallongent progressivement.

Les plus audacieux pourront bientôt se lancer dans les premiers brevets. Cela tombe très bien puisque le Pépère-Club organise un brevet Audax de 200km le dimanche 22 mars, au départ de Fontaines-Saint-Martin et le CoDep le Lyon-Provence le samedi 4 avril. Le départ de ce brevet se fait au Pont Pasteur pour une arrivée au village de Roussas.

Je rappelle le principe :

La distance est parcourue en groupe sous la conduite de capitaines de route. La moyenne est autour de 22,5km/h et des pauses sont faites régulièrement pour permettre de se ravitailler. Le parcours du Zig-Zag du Pépère Club à travers la Dombes ne propose pas de difficultés et rend donc ce brevet accessible avec un peu d'entraînement.

Pour le Lyon-Provence, tous les détails figurent dans la brochure :

http://codep69.com/files/file/actualite/2015/Plaqueette_Audax_Lyon_Pce_2015.pdf

Je sais que certains hésitent à se lancer dans l'aventure. N'hésitez plus, inscrivez-vous, l'esprit qui anime ces brevets est "Partir ensemble, arriver ensemble".

Comme les années précédentes, je centralise les inscriptions pour le club, donc envoyez-moi vos inscriptions. Et si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter ».

Florian CABAJ
30 rue du professeur Paul Sisley
69003 LYON
06-84-19-74-22

*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 anniversaires



CHRYSTEL le 19/02



ALAIN le 26/02

*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



- **Samedi 28 Février**
Premières pédalées à JONAGE
- **Dimanche 01 Mars**
La Cyclo de Lyon à PARILLY
- **Samedi 07 Mars**
Sortie club à FEYZIN
- **Dimanche 08 Mars**
Rallye des Oiseaux à FEYZIN
- **Jeudi 13 Mars - Dimanche 15 Mars**
Week-End « Remise en forme » à LAURAC
- **Samedi 14 Mars**
Rallye de CHASSIEU
- **Samedi 21 Mars**
Sortie club à MIONNAY
- **Dimanche 22 Mars**
ZIG-ZAG de la DOMBES à FONTAINES St MARTIN
- **Samedi 28 Mars**
Sortie club à SAINT PIERRE DE CHANDIEU

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

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