



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°649

10 Mars 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

La sortie du Samedi

07/03/2015

FEYZIN



Evelyne LEFRANCOIS - Dominique PEREIRA - Françoise CHENAIS
Françoise FOUILLANT - Helene BONNARD - Marie Christine JOLY - Monique PECH
Alain GIACOMAZZO - Daniel BUZON - Antoine PRATS - Bernard CHAREYRON
Daniel ROTHWILLER - Florian CABAJ - Frédéric VARILLON - Gérard MARTIN
Jacques DELMAS - Michel RODRIGUEZ - Pierre FOUILLANT - Yves BADINA

Les atscafiens se retrouvent nombreux en ce beau samedi au château de Feyzin. Il n'y a pas de soucis pour stationner devant ce bâtiment municipal où s'égaie la jeunesse locale.

Certains d'entre nous s'étaient donnés rendez-vous une heure avant à Parilly pour rejoindre de conserve le point de départ de la balade du jour.

Nous discutons beaucoup puis Bernard distribue les parcours. Profitant de l'absence du président il s'autoproclame organisateur du groupe. Du moins au moment du départ.

A la vue du tracé des nez se tordent. Françoise est prête à prendre la tête de la rébellion pour ne pas suivre le circuit officiel. Il faut dire que la perspective de longer l'autoroute A7 jusqu'à Vienne n'enthousiasme personne.

Mais on a des règles dans ce club ! On suit toujours (ou à peu près) ce qu'a prévu le concepteur du circuit qui -on le suppose- s'est donné du mal.

Nous pensons donc qu'il devait avoir ses raisons, qu'il aura probablement tenu à nous faire découvrir des choses, que le tourisme industriel a son intérêt et qu'il est bon de vérifier, au plus près du terrain, l'importance économique des transports - sous son angle multimodal- dans le sillon rhodanien.

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

07/03/2015

FEYZIN

Bref la révolte est matée et le groupe s'ébranle. Au début tout va bien puisqu'il s'agit de descendre la butte où nous étions juchés. Nous empruntons ensuite une piste cyclable qui rejoint la gare de Feyzin.

Et c'est là que les choses se gâtent. Certes nous passons dans le vieux quartier des Razes, un peu à l'écart de la circulation. Mais la voirie, impitoyable, nous rabat rapidement vers l'autoroute qu'il va nous falloir longer. Et c'est une longue, très longue, trop longue portion qui s'offre à nous. Certes nous filons vers le Sud avec un léger vent dans le dos, avec une température idéale et sans aucune dénivelée.

Mais le paysage industriel n'est pas très folichon. Et nous sommes coincés entre la voie ferrée et surtout l'autoroute dont le vacarme est incessant. En outre la circulation sur cette D312 est intense. Bref aucun intérêt ! On essaye bien de causer pour passer le temps mais quand on est en file indienne et avec le bruit de la circulation ce n'est pas très pratique.

A l'entrée de Chasse un arrêt nous permet de constituer les groupes de niveau. Le rond-pont suivant, ultra fréquenté, achève de nous scinder en plusieurs pelotons. La procession se continue jusqu'à Vienne où nous accueille un étroite piste cyclable mais toujours le long de l'A7.! Nous nous arrêtons de nouveau à l'entrée de la ville, surpris de constater que nous sommes toujours en vie.

A partir de là les choses vont évoluer un peu plus favorablement. Gérard nous trouve un raccourci permettant de rejoindre la vallée de la Sévenne sans passer par le centre-ville saturé de voitures.

Les lecteurs imaginent maintenant fort bien notre trajet puisqu'il s'agit de routes que nous avons souvent empruntées.

Nous remontons en effet la vallée de la Sévenne de Vienne jusqu'à Chuzelles. Là les copains inscrits sur le 50 km bifurquent sur la gauche et partent en direction de Marennes.

Les autres, les plus nombreux, optent pour le 65 km et filent sur Villette de Vienne, Luzinay et Saint Just-Chaleyssin. Une pause s'impose pour se préparer à affronter les 3 km de pente menant à Valencin, le point culminant de la sortie. Des couches de vêtements sont ôtées, des barres énergétiques avalées.

Chacun monte à sa main. Le peloton s'étire de manière conséquente mais nous nous attendons au sommet et les costauds poussent la sollicitude jusqu'à redescendre pour aller accompagner les derniers.

*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

07/03/2015

FEYZIN



Ouf ! Le plus dur est fait. C'est le retour maintenant. Votre serviteur propose alors quelques variantes pour éviter les grands axes. Ainsi nous bifurquons sur la maison Berlioz pour rejoindre Flassieux et Chaponnay en empruntant une petite route qui ménage quelques belles vues sur l'agglomération lyonnaise. De même nous rejoignons Corbas par le chemin des Romanettes et non par la départementale. Nous contournons également Corbas par les Terreaux et rejoignons en ordre dispersé Feyzin après avoir inauguré une nouvelle piste cyclable bien conçue (et trop courte!). C'est à ce moment-là que nous faisons la jonction avec des copains du groupe des 50 km.

Une nouvelle épreuve nous attend : aucun cani n'est ouvert. Pour en avoir le coeur net je pars en reconnaissance dans la ville. Rien ! Grrr !

Un peu dépités par ce circuit qui ne restera pas dans les annales et par l'absence d'un moment de convivialité autour d'un verre, nous nous séparons après avoir fait un serment solennel. Désormais il faudra s'assurer de la présence d'un café ouvert à l'arrivée et si ce n'est pas le cas nous organiserons nous -même le ravitaillement. Non mais !

Bernard

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

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

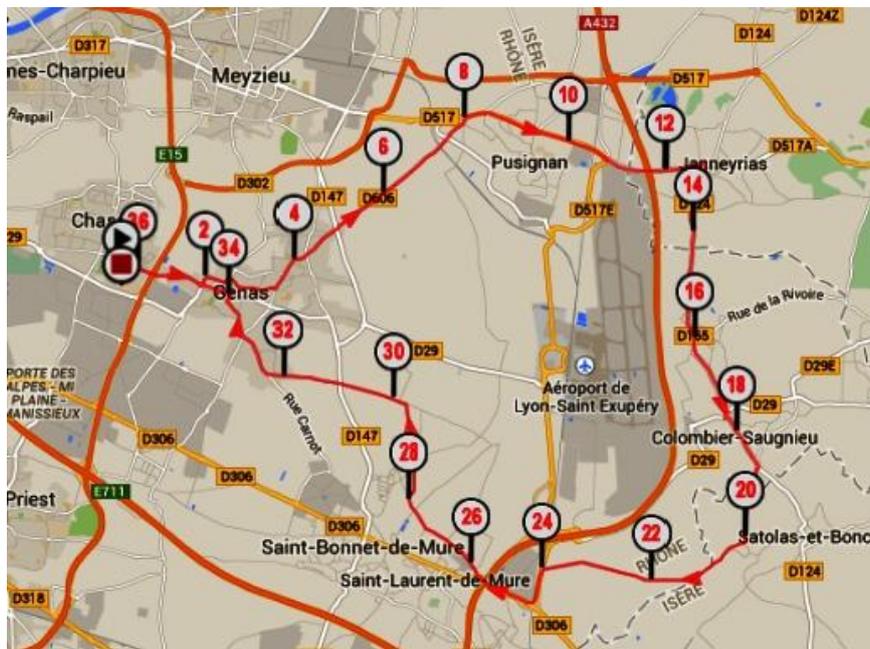
Samedi prochain

14/03/2015

Rallye de CHASSIEU

Complexe Sportif Romain Tisserand
Chemin du Trève
69680 CHASSIEU
Départ de 12h00 à 14h30
(départ pour les grands circuits avant 13h00)

Circuit 36 km



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

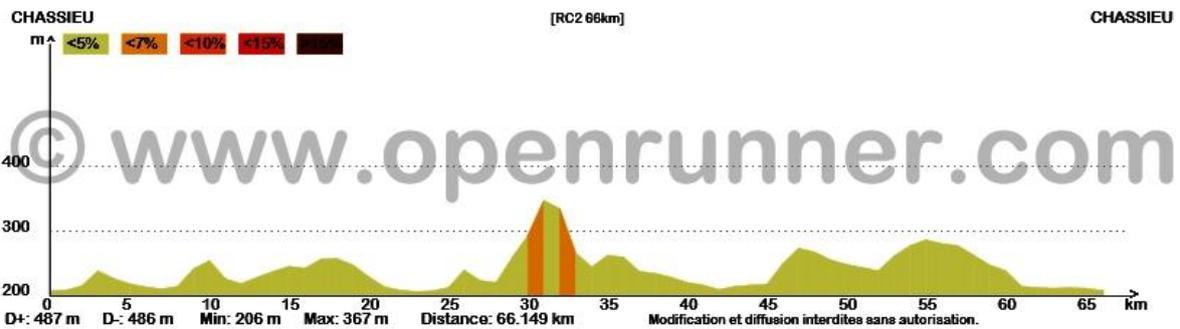
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

Samedi prochain

14/03/2015

Rallye de CHASSIEU

Circuit 66 km



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

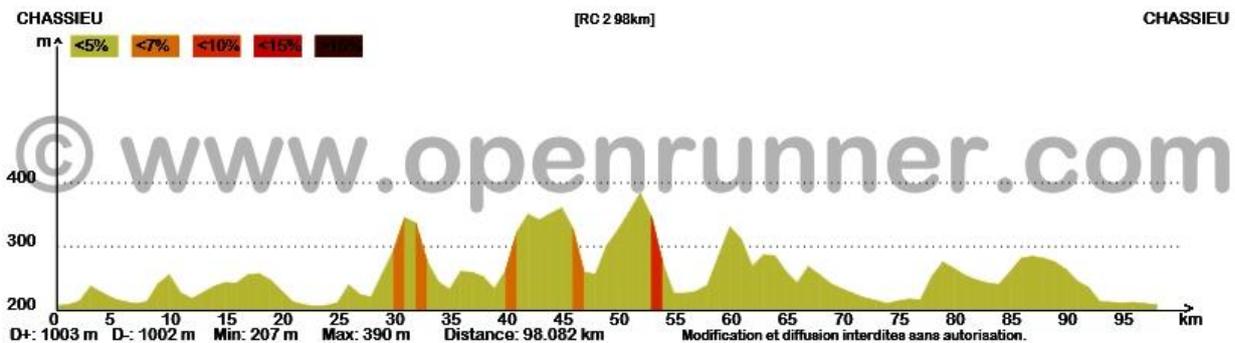
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

Samedi prochain

14/03/2015

Rallye de CHASSIEU

Circuit 98 km



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

Rallye des oiseaux à FEYZIN

Monique et **Jean Jacques PECH**, **Odile** et **Alain SAVEY** ont participé au Rallye des Oiseaux de FEYZIN.
Avec le soleil et plus de 550 participants, la journée aurait pu être belle.

Malheureusement, le rallye a connu un événement tragique avec le décès d'un adhérent du club du Moulin à Vent : **Philippe LOMBARD**.
Philippe, âgé de 57ans, a été victime d'un malaise cardiaque dans la montée vers Seyssuel.
Malgré l'intervention des médecins du SMUR, il est décédé alors qu'il était transporté par hélicoptère.

L'infirmierie de l'ATSCAF

Suite à sa chute dans le tunnel mode-doux de la Croix Rousse, **Virginie** pensait s'en tirer avec l'épaule immobilisée pendant quelques jours seulement.
Mais après un examen plus approfondi, le médecin des urgences a diagnostiqué une « fracture du rebord inférieur de la glène scapulaire associée avec une fracture du trochiter ».
Virginie échappe à l'opération mais devra observer 6 semaines d'immobilisation et ne pourra reprendre le sport que le 11Avril.

Demande de covoiturage

Dominique PEREIRA et **Florian CABAJ** vont rallier LAURAC à vélo.
Un parcours de 169 km, entraînement idéal pour Dominique qui participera le 22 Mars au ZIG-ZAG de 200km dans la Dombes.
Mais pour revenir à Lyon, elle préférerait le confort d'une voiture.
Qui peut remonter Dominique, et son vélo si possible ?
Michel GIRARD est aussi demandeur d'un covoiturage pour l'aller le Jeudi et le retour le Dimanche.

SEJOUR REMISE EN FORME

LAURAC

12, 13, 14, 15 MARS 2015

INFOS PRATIQUES

Maison Familiale et Rurale « Au Gai Logis »
Village Vacances
Rue Monseigneur Lavarenne
07110 LAURAC-EN-VIVARAIS

Situation : 186 km de Lyon - 2H30 par A7
Sortie 16 Loriol- Privas puis D104 Privas, Aubenas (direction Les Vans),
jusqu'à Prends-toi-Garde,
puis à droite Laurac.

Le Gai Logis se situe dans le village à côté de la Mairie :

- Dépose minute le temps de récupérer à l'accueil un code qui permet d'ouvrir le portail du parking qui se trouve à 100m.

- Vous pourrez récupérer vos clés de chambres et garer votre véhicule, dès votre arrivée jeudi, ou vendredi (pratique si vous pensez arriver dans la matinée ou début d'après-midi pour rouler)

- RV le soir environ 18 H salle du bar : organisation, conception circuits du lendemain

A l'arrivée, les lits seront faits, le linge de toilette fourni. Pendant le séjour, l'entretien de la chambre reste à la charge du résident.

La pension complète comprend : 3 ou 2 nuits en chambre double, petit déjeuner et :

- dîner du jeudi soir, vendredi soir, samedi soir,
- pique-nique du vendredi midi, samedi midi, dimanche midi.

Et pour ceux qui arrivent le vendredi :

- dîner du vendredi soir, samedi soir,
- pique-nique du samedi midi, dimanche midi.
- Un pot d'accueil offert : pour vendredi soir

La restauration comprend : entrée, plat principal, fromage, dessert, vin, café midi

Prix : 147 euros pour 3 nuits et 98 euros pour 2 nuits (5,20 e pour supplément chambre individuelle X nbre nuit).

Penser à prendre le casse-croûte pour le jeudi midi ou vendredi midi.

Pour les véloces, Florian a tracé 4 circuits superbes : des grands circuits mais qui pourront être raccourcis sans problème.

Nous apporterons des fonds de carte et en tracerons d'autres : moyens et plus courts.

Le Jeudi, chacun fait ce qui lui plait, roule ou pas, arrive le soir pour le RV d'ouverture officielle du séjour.

Et on peut penser aussi au covoiturage, si possible.

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

SEJOUR REMISE EN FORME

LAURAC

12, 13, 14, 15 MARS 2015

PARCOURS VELOCES

- **Parcours 1** (<http://www.openrunner.com/index.php?id=4404014>) : inspiré d'un des grands parcours de l'Ardéchoise qui remonte les gorges du Chassezac des Vans jusque Sainte-Marguerite-Lafigère. De là, la rude montée de Teste Rouge nous emmène jusque sur la corniche du Vivarais ardéchois. C'est très sauvage (on n'est pas loin de Loubaresse et du col de Meyrand)... Pas trop de possibilité de couper une fois que l'on a dépassé Lafigère. On peut raccourcir le retour en restant sur la corniche plutôt que de basculer dans la vallée de la Drobie.
- **Parcours 2** (<http://www.openrunner.com/index.php?id=4404030>) : parcours qui nous emmène sur les terrains que nous arpentons depuis Viviers avec un passage sur le plateau du Coiron par le col du Benas et le neck de Sceautre. Les routes sont nombreuses dans le secteur, pas de problèmes pour couper, de très nombreuses variantes sont possibles.
- **Parcours 3** (<http://www.openrunner.com/index.php?id=4404051>) : Le plateau des Gras et la remontée des gorges de l'Ardèche, cela vaut-il encore la peine de les présenter ? Là aussi, plusieurs possibilités de couper. On peut changer le sens selon que l'on veut remonter la rivière ou se laisser porter par le courant.
- **Parcours 4** (<http://www.openrunner.com/index.php?id=4408765>) : Un petit tour du côté de l'Aven d'Ornac et de la forêt de la Valbonne. Je me demande si certains n'ont pas déjà été rouler dans le secteur l'an passé. Là aussi, jusque Laval-Saint-Roman, il y a de nombreuses possibilités pour raccourcir le parcours ou improviser des variantes.

En plus des parcours précédemment envoyés, j'ai élaboré quelques variantes du 1er parcours, celui qui pose le plus de problèmes pour l'élaboration des raccourcis.

- **Parcours 1**, 102km, 1800m D+ :
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4404014>
- **Parcours 1a** (retour directe par la corniche), 80km, 1600m D+ :
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4542695>
- **Parcours 1b** (montée par Lafigère et retour par la corniche), 75km, 1300m D+ :
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4542699> . Il existe une possibilité de raccourcir en montant directement sans passer par le village de Lafigère
- **Parcours 1c** (Montée par La Plantade et retour par Payzac) : 68km, 1100m D+ :
<http://www.openrunner.com/index.php?id=4542705> . Il existe une possibilité de retour par la corniche en continuant sur la D10 au lieu de descendre par la D207.

FLORIAN

Courriel cyclo.atscat6y@gmail.com

Site atscat6y.cyclo.tree.fr

LONGUES DISTANCES

ZIG-ZAG du Pépère-club

22 Mars 2015

Audax Lyon-Provence

04 Avril 2015

3 Audacieux seront au départ du ZIG-ZAG organisé par le Pépère Club Dimanche 22 mars. : **Dominique PEREIRA, Yves BADINA et Florian CABAJ**

Vous avez envie de les imiter ? Il est encore temps de s'inscrire pour le Brevet Audax Lyon-Provence organisé par le CoDep 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 (200km) est parcourue en groupe sous la conduite de capitaines de route. La moyenne est autour de 22,5 km/h et des pauses sont faites régulièrement pour permettre de se ravitailler. 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-les moi. 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

florian.cabaj@orange.fr

*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



- **Jeudi 12 Mars - Dimanche 15 Mars**
Week-End « Remise en forme » à LAURAC
- **Samedi 14 Mars**
Rallye de CHASSIEU
- **Samedi 21 Mars**
Sortie club à MIONNAY
- **Samedi 21 Mars**
Réunion CODEP-Clubs à COURS LA VILLE
- **Dimanche 22 Mars**
Reconnaissance circuit « Parcours du Cœur
- **Dimanche 22 Mars**
ZIG-ZAG de la DOMBES à FONTAINES St MARTIN
- **Samedi 28 Mars**
Sortie club à SAINT PIERRE DE CHANDIEU
- **Samedi 28 Mars**
Les Parcours du Cœur au PARC DE GERLAND
- **Samedi 04 Avril**
Sortie club à QUINCIEUX
- **Samedi 04 Avril**
Audax LYON-PROVENCE au 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