



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n° 650

17 Mars 2015



atscaf cyclo 69.
Club FFCT n° 07061

Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

SEJOUR REMISE EN FORME

Du 12/03 au 15/03/2015

LAURAC



Dominique PEREIRA - Evelyne CHAMFRAY - Evelyne LEFRANCOIS
Françoise CHENAIS - Françoise FOUILLANT - Helene BONNARD - Magali MAILLOL
Marie Christine JOLY - Marie Noelle JARDY - Monique PECH - Murielle LABAUNE - Odile SAVEY
Alain GIACOMAZZO - Alain SAVEY - Benoit LABAUNE - Bernard CHAREYRON
Christophe LABAUNE - Daniel CASTEAU - Daniel SOUZY - Florian CABAJ - Gérard MARTIN
Gilbert LACHARME - Jacques DELMAS - Jean François LAMURE - Jean Jacques PECH
Jean Pierre FROBERT - Michel GIRARD - Michel RODRIGUEZ - Philippe DESIRE
Pierre DUMAS - Pierre FOUILLANT - Yves BADINA - Yves JARDY

Après **VIVIERS** en 2011, de nouveau **VIVIERS** en 2012, **BUIS LES BARONNIES** en 2013, **VOGUE** en 2014, c'est à **LAURAC** que nous passons ce séjour de remise en forme.



Jeudi : pour **Dominique** et **Florian**, la forme est déjà là car c'est à vélo qu'ils se rendent au rendez-vous du Gais Logis, notre résidence pendant ces 3 jours.

Florian quitte Dominique en cours de route pour aller reconnaître, sur la rive drômoise du Rhône, le parcours qu'emprunteront les Audaxiens début Avril pour se rendre en Provence.

Vent dans le dos et sous le soleil, Dominique franchit avec facilité le col de l'Escrinet, principale difficulté du parcours. Elle y retrouve Florian et c'est ensemble qu'ils terminent leur périple de 170km pour Dominique, un peu plus pour Florian.

Ils arrivent à l'heure de l'apéro au Gai-Logis où nous les attendons pour les féliciter.

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

Du 12/03 au 15/03/2015

LAURAC



Vendredi : le soleil est présent mais les températures restent fraîches. Suite à la réunion de concertation de la veille, les groupes se forment. Nous profitons au maximum de cette journée car la météo est très pessimiste pour le lendemain. Les Gorges de l'Ardèche et le bois de Paiolive sont les destinations favorites pour la majorité. Il y en a pour tous les goûts. Pour les chasseurs de cols, les Cévennes voisines leur offrent un menu copieux.



Quelques intrépides, comme **Michel et Yves B.**, n'hésitent pas à s'éloigner des circuits touristiques



De retour au Gai-Logis, nous retrouvons nos camarades venus pour 2 jours. Le repas terminé, **Olivier**, un des responsables du Gai-Logis, nous présente un spectacle de magie digne d'un professionnel.

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

Du 12/03 au 15/03/2015

LAURAC



Samedi : la météo nous annonçait la pluie mais c'est avec le soleil que nous nous préparons. Après la sortie de la veille, les jambes sont un peu lourdes pour certains et la météo reste cependant menaçante. Cela n'empêche pas les chasseurs de cols et de chemins muletiers de partir à l'aventure tandis que les modérés préfèrent une sortie plus tranquille sous la conduite de **Jean-Jacques**.



C'est dur l'Ardèche, Benoit ?



En attendant l'heure du repas, les véloces nous prouvent qu'ils sont aussi à l'aise au bar que sur leurs vélos tandis que les filles disputent une partie de Scrabble acharnée.

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

Du 12/03 au 15/03/2015

LAURAC



Dimanche : à force de l'annoncer, la pluie finit par arriver pendant la nuit. Après 2 ou 3 belles journées de vélo, il y a peu de volontaires pour repartir sur les routes par ce temps gris et humide.

Nous avons prévu de prendre le repas ensemble au centre de vacances à midi, aussi une visite de Largentière est proposée pendant qu'un deuxième groupe va jouer les spéléologues à l'Aven d'Ornac.



Merci à
MONIQUE
pour l'organisation de
ce beau week-end

Photos de Dominique, Monique, Christophe et Yves

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

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

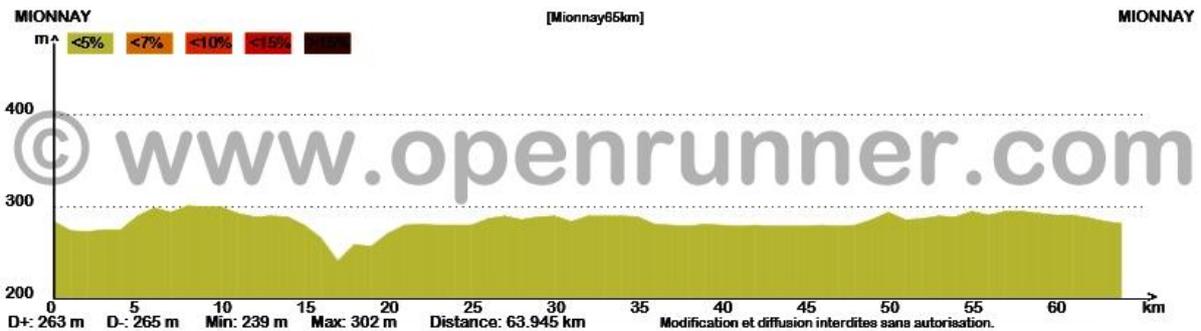
Samedi prochain

21/03/2015

Sortie club a MIONNAY

65km (265m D+)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4542658>



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

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

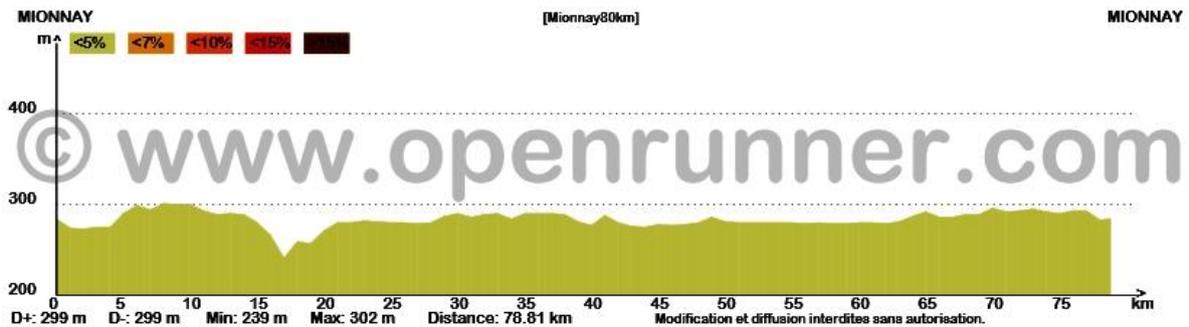
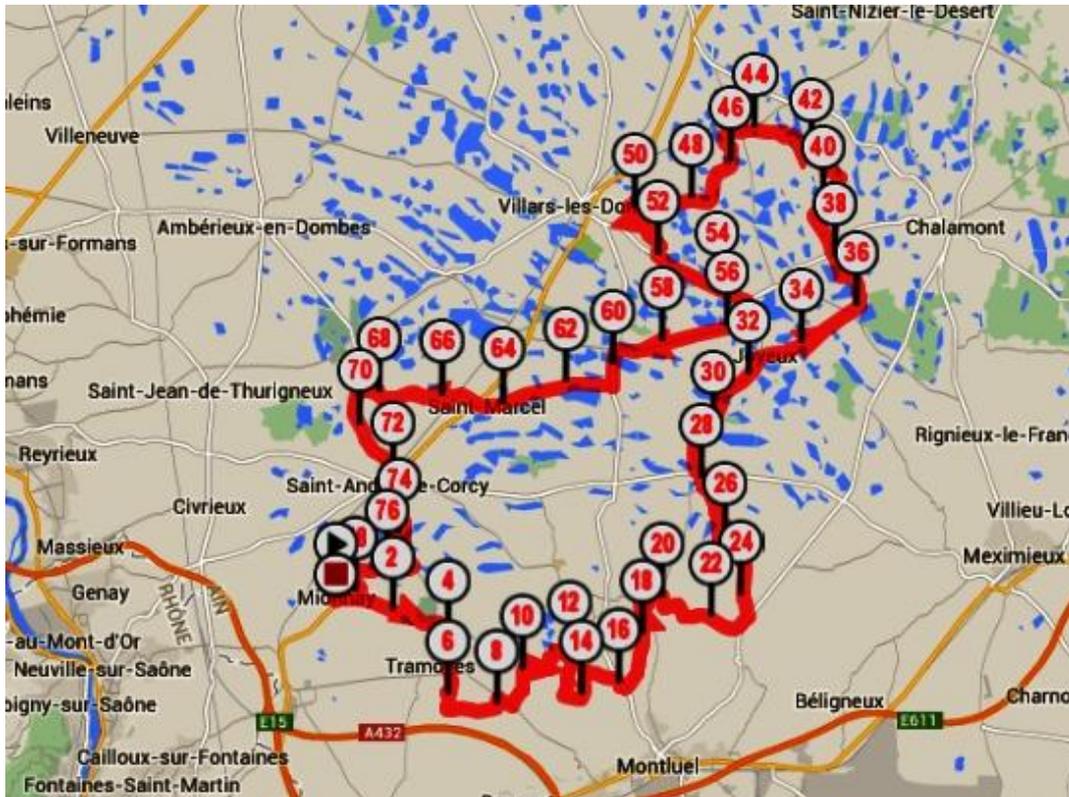
Samedi prochain

21/03/2015

Sortie club a MIONNAY

80km (300m D+):

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4542680>



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 de CHASSIEU

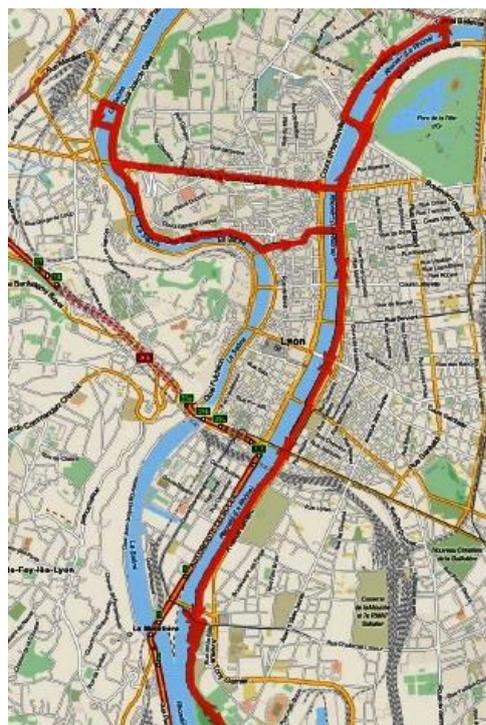
Malgré une météo peu clémente, **Daniel BUZON**, **Daniel ROTHWILLER**, **Frédéric VARILLON** et **Thierry VALOT** ont participé au rallye de Chassieu. 250 cyclos étaient présents.

« Nous avons tous opté pour le 65 km, malheureusement sous un ciel gris.

Un circuit relativement plat, agrémenté de quelques bosses, comme nous les apprécions en début de saison. »

Daniel ROTHWILLER

Parcours du Coeur



La Fédération Française de Cardiologie organise chaque année les « Parcours du Coeur ».

Cette manifestation se déroulera le **Samedi 28 Mars au Parc de Gerland**.

De nombreuses animations sont prévues dans le but faire valoir les bienfaits de l'activité physique et d'une bonne nutrition pour conserver son coeur en bonne santé. L'ATSCAF sera présente.

Un parcours vélo accompagné « Découverte de Lyon » est organisé. La reconnaissance de ce parcours se fera le **Dimanche 22 Mars**.

Si vous êtes intéressés par cette sortie, rendez-vous à 8h30 sur le pont Raymond BARRE

ZIG-ZAG de la DOMBES

Après le séjour à LAURAC, le ZIG-ZAG de la Dombes sera certainement une formalité pour

Dominique PEREIRA, **Yves BADINA** et **Florian CABAJ**

Cet AUDAX de 200km se déroulera dans la Dombes.

Départ à 7h15 de Fontaines St Martin le Dimanche 22 Mars.

Arrivée à 18h23 en haut de la Montée de la Ruelle à Fontaines St Martin.

Une bosse sévère pour terminer ce parcours mais les Audaxiens auront eu 200km pour s'échauffer.

Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

L'agenda



- **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
- **Samedi 11 Avril**
Sortie club à SARCEY

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

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