



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°651

24 Mars 2015



Les Zigageurs de la Dombes
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

ZIG ZAG de la DOMBES

Dimanche 22/03/2015

FONTAINES ST MARTIN



Andrée DECLERIEUX - Dominique PEREIRA
Alain SAVEY - Bernard CHAREYRON - Florian CABAJ
Frédéric VARILLON - Yves BADINA



FRED



BERNARD



DOMI



ANDREE



FLORIAN



ALAIN



YVES

La météo n'est pas encourageante ce Dimanche matin quand 62 cyclos prennent le départ à 7h30 pour cet Audax de 200km et parmi eux 7 adhérents de l'ATSCAF.

Une première pour **Dominique** qui se lance à la conquête des longues distances. **Bernard** s'est inscrit la semaine précédente, il faut dire qu'il a un Tour de France Cyclotouriste à préparer.



L'arrivée est prévue à 18h30 au sommet de la Montée de la Ruelle à Fontaines St Martin. En fait, seule **Evelyne** venue à vélo de Lyon pour accueillir les Audaxiens, affronte les pourcentages élevés de cette difficulté.

En effet, alors que nous guetons l'arrivée de nos camarades, les yeux dirigés vers le bas de la cote, une voiture équipée d'un gyrophare surgit derrière nous avec le peloton des Audaxiens à la suite.

Les Atscafiens arrivent tous ensemble le sourire aux lèvres. Presque tous, car **Yves** sort dépité de la voiture d'assistance. Au bout de 140km, son dérailleur a rendu l'âme et il a dû se résoudre à laisser le Zig-Zag filer sans lui.

Une collation récupératrice est servie dans le local de l'AC3F tandis que **Georges DALMAIS**, organisateur et capitaine de route, remercie tous les participants et offre une rose à chacune des 10 féminines présentes.

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

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

ZIG ZAG de la DOMBES

Dimanche 22/03/2015

FONTAINES ST MARTIN

LE ZIG-ZAG de DOMINIQUE

Impression à chaud

Ouf !! ça fait du bien quand ça s'arrête !

Rester vigilante tout le long, c'est épuisant nerveusement. Je surveille la roue de devant. Trop peur de tomber ! Mon cerveau se déconnecte, seules les jambes tournentet la langue aussi (signe que je ne suis pas en surchauffe)

Impression à froid

Bernard va me supporter une bonne partie du voyage. J'arrive à regarder le paysage, mais impossible de sortir mon APN, car je garde les mains sur les freins. Je suis un peu frustrée, heureusement, je mitraille un peu pendant les arrêts.

Georges se promène entre les 2 groupes, tranquillement, mais comment fait-il ??

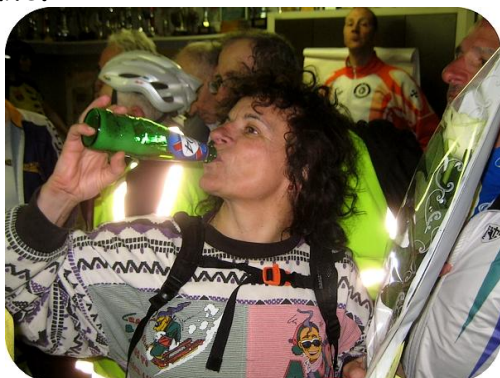
Il filme, il prend des photos!

Vraiment sympa de rouler en peloton, à l'unisson ! Ce qui m'a impressionnée le plus ? C'est « le troupeau de gilets jaunes », L'ambiance est bonne dans le groupe.

J'ai prié pour ne pas crever (comme pour le week-end d'Ardèche) . Yves a eu moins de chance que moi, j'ai vu valser sa roulette de dérailleur sous mon nez. Impossible de réparer, il va finir son audax, confortablement installé dans la voiture balai.

C'est rageant, quand même.

Sinon, une organisation tip-top. Bravo à Jean Louis, et à Georges pour avoir su mener leurs ouailles à bon port, aux capitaines de route qui menaient la cadence, même si, après le repas copieux et goûteux, le groupe est parti sur les chapeaux de roues, j'avoue, j'étais limite.



Et un 200 !!! Ca s'arrose

Grand merci aussi aux bénévoles, qui nous ont reboostés à coup d'encouragements, de madeleines, de chocolat, et de pâtes de fruits.

Finalement, nous avons eu une super journée, 3 gouttes de pluie, histoire de dire qu'il a plu, et du soleil par intermittence. Par contre, le vent coquin nous a mis en retard sur notre planning. Pas grave, il n'y a pas eu d'accident.

Je suis contente d'avoir fini fraîche comme une rose. (il ne faut pas exagérer, quand même)

D'ailleurs, les filles vont recevoir une rose blanche pour leur participation sur cet AUDAX

Dominique

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

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

ZIG ZAG de la DOMBES

Dimanche 22/03/2015

Compte-rendu et photos récupérés sur le site du Pepere-Club

<http://www.pepere-club.fr/articles.php?lng=fr&pg=405&mnuid=296&tconfig=0>



Bernard et Fred dans le peloton



Gilbert, Florian et Alain



Georges DALMAIS

« Bravo, vous n'avez pas eu peur des conditions météo qui n'étaient pas très favorables, un vent du nord (30 km/h) une température (4°C), un ressenti très proche de (- 2 °) , puis tout de même un rayon de soleil... Mais entre-nous le rayon de soleil n'était -il pas dû à la présence de toutes ces féminines, sans oublier Jeannine et Jocelyne à l'organisation, qui avec leurs chaleureuses madeleines, pâtes de fruit, chocolat ,thermos de café et de thé... ont fait de ce Rendez-vous un moment exceptionnel alors merci ...

Il nous faut également remercier les deux Guy et Pierre. Guy M pour l'aménagement du véhicule conduit par Jeannine. Guy D pour son efficacité et sa rigueur dans l'organisation (Collation ou autre..) et qui a été un remarquable copilote au côté de Pierre. Merci car sans ses bénévoles il serait difficile de faire de ce brevet un sympathique évènement.

Nous sommes nombreux sur la route de la DOMBES, nous ferons donc deux groupes de 36 cyclos, qui dit deux groupes dit deux fois plus de capitaines. Nous demandons du renfort le groupe 1 sera mené par Jean Louis et Christian , relayé sur demande par Jean Claude et ça marche bien .. Le groupe 2 emmené par Serge et Jean-Claude sera relayé par l' équipe de Corbas (Slimane, Jean François et d'autres...).

Merci à tous ces capitaines pour avoir donné la bonne cadence à ces pelotons.

N'oublions pas qu'il se passe des évènements à l'arrière du peloton quand une crevaison se produit ou quand un cyclo se trouve momentanément en petite difficulté physique ou morale. Il est difficile de rentrer dans le peloton après une crevaison, ou parfois un décrochement dû à une mauvaise passe, parfois une simple petite poussette est nécessaire pour recoller au peloton et suffisante pour finir ce brevet. Toutes ces tâches ont été accomplies merveilleusement bien par Daniel, Alain et Florian. Merci à tous les trois pour votre altruisme et votre disponibilité.

Le départ est donné à 7h15 mn, et nous voilà parti pour affronter le vent du nord sur 50 km, les arrêts de 5 mn à St Triviers sur Moignans et de 20 mn à Pont de Veyle sont bien mérités. Nous arriverons à Sandrans avec seulement 10 mn de retard et c'est parfait surtout avec les conditions météo. Nous repartons après 1h20 mn d'arrêt et nous voilà en train de faire nos ZIG et nos ZAG au milieu de cette faune et de cette flore tant appréciée de notre regretté Jean Pierre

A noter un petit problème mécanique pour Yves B qui se voit obligé de mettre le vélo sur le porte vélo de la voiture emmené par Jeannine et Jocelyne, il sera désormais en bonne compagnie durant les 60 km restants.

Nous surveillons notre progression et surtout l'heure prévue d'arrivée. Le vent qui nous était contraire ce matin a semble-t-il tourné en même temps que nous et il est difficile de rattraper le retard. Et pourtant il nous faut absolument arriver avant la nuit ! Nous décidons donc de ne pas faire la photo prévue au Château de Montellier, ce qui nous permettra de rentrer dans les temps et surtout avant que la nuit tombe.

Il est 18h40 mn quand nous arrivons à Fontaine, tous avec le sourire et heureux d'avoir réussi ce brevet. Après une collation et la remise d'une rose à chaque cyclote et organisatrice, nous nous séparons en n'oubliant pas nos futurs rendez-vous : LYON-PROVENCE, LYON MONT-BLANC

Le Pèpère Club sera heureux de vous accueillir l'an prochain avec votre sympathie et votre bonne humeur. Encore une fois merci à tous. »

Jean Louis et Georges

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

28/03/2015

LA RANDO DU CHARAVOUX à CHARANTONNAY



Départs à partir de 12h30

Grand parcours : 82 kms.....D+ 732

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4435350>

Petit parcours : 64 kms.....D+ 536

<http://www.openrunner.com/index.php?id=2143726>

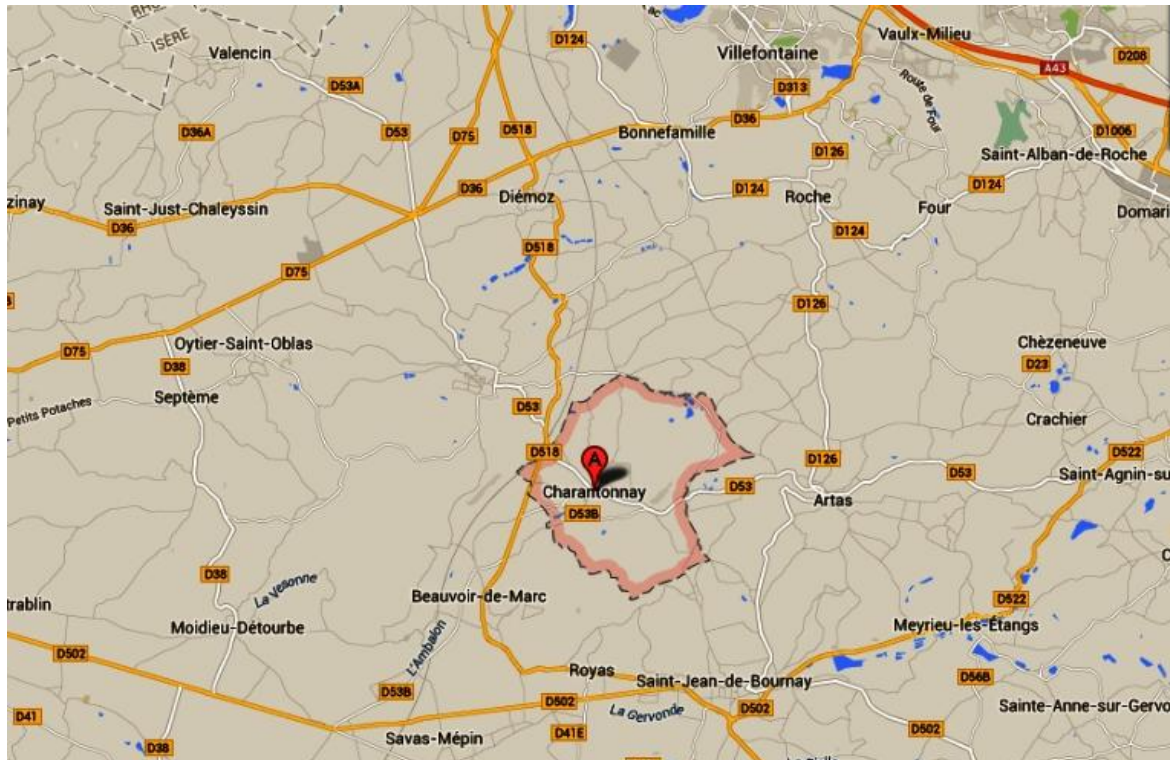
Parcours familial : 30 kms..... D+ 203

<http://www.openrunner.com/index.php?id=1446235>

Accueil

Salle Guinet - 38790 CHARANTONNAY

A l'angle de l'Avenue du Bourg et de la rue de la Verchère



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

28/03/2015

LES PARCOURS DU CŒUR au PARC de GERLAND

Les parcours du Cœur

Fédération Française de Cardiologie
INSTITUT DE CHIRURGIE
VASCULAIRE

samedi
28 mars 2015
de 10h à 17h

PARC DE GERLAND
à LYON

www.fedecardio-acvr.org

bougez pour votre cœur

L'ATSCAF participe à cette manifestation.
Avec les clubs FFCT CASSC-SAL, et l'ACC nous
assurerons l'encadrement des
« Circuits découverte à vélo nouvelles voies »

1^{re} départ à 10h00
2^{eme} départ à 14h00

Départ	Durée	Activités et rendez-vous
10h	30 min	Séance de taïchi
2h30		Circuit découverte à vélo « nouvelles voies »
2h		Randonnée familiale à roller. Départ T1 - Arrêt INSA - Villeurbanne
10h30	1h15	Course 10 km. Départ Domus - Villeurbanne
	1h	Marche nordique
	1h30	Randonnée à vélo vers le Parc de la Tête d'Or
	30 min	Capoeira
11h	30 min	Danse - Flash mob
	1h	Randonnée à pied sur les rives du Rhône
11h30		Inauguration du Village
12h15	1h	Gym Suédoise
13h30	30 min	Danse - Flash mob
	30 min	Initiation au roller. Séances tout l'après-midi
14h	1h	Marche nordique
	2h30	Circuit découverte à vélo « nouvelles voies »
	30 min	Capoeira
14h30	2h	Parcours découverte à vélo « monuments de Lyon »
15h	30 min	Danse - Flash mob
	1h	Randonnée à pied sur les rives du Rhône
15h30	1h	Marche nordique
	30 min	Capoeira
16h		Tirage au sort de la tombola

LES PARCOURS À VÉLO

Des Vélo'v seront prêtés sur dépôt d'une pièce d'identité (dans la limite des vélos disponibles). Les casques sont vivement recommandés.

- ♥ **Circuit découverte – nouvelles voies à travers Lyon**
Départs à 10h et 14h – Parc de Gerland
Durée : 2h30 – 25 km. Avec l'Amicale des Cyclos Cardiaques et la FFCT.
- ♥ **Randonnée d'un parc à l'autre (aller-retour)**
Départ 10h30 – Parc de Gerland – Parc de la Tête d'Or
Durée : 1h30 – 15 km. Avec Lyon Vélo.
- ♥ **Parcours découverte – chefs-d'œuvre architecturaux de Lyon**
Départ 14h30 – Parc de Gerland
Durée : 2h – 18km. Avec la Ville à 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

Les nouvelles du club

REUNION CODEP-Clubs à COURS la VILLE

Samedi 21/03/15



C'est à Cours la Ville, plus exactement au col du Pavillon que s'est tenu la réunion décentralisée CODEP-Clubs.

Nous avons été reçu par **Pierre BRIVET**, président du club cyclo de Cours la Ville, à l'hôtel-restaurant « Le Pavillon » où nous avons déjeuné ensemble.

L'occasion de faire le bilan des 1eres pédalées et pour **Gilbert CHEVALLIER** de présenter son plan d'action afin que certains clubs bénéficient de quelques subventions du CNDS.

Sortie club à MIONNAY

Samedi 21/03/15

Les conditions météo se sont dégradées ce Samedi. Bien au chaud dans la salle de réunion à Cours la Ville et en voyant la pluie et le brouillard à travers les vitres, nous pensions, Florian, Yves et moi, que la sortie club du jour allait être annulée faute de participants.

Erreur, car malgré tout, **Evelyne LEFRANCOIS**, **Magali MAILLOL**, **Bernard CHAREYRON**, **Daniel BUZON**, **Gérard MARTIN**, **Jean Pierre CHECCACCI** se sont retrouvés à MIONNAY. Bravo à eux mais la pluie les a vite rattrapés et une fois de plus, il n'y avait pas un café ouvert à Mionnay pour se réchauffer.

Reconnaissance Parcours du Coeur

Dimanche 22/03/15



Dimanche matin 8h30 : il ne fait pas chaud sur le Pont Raymond Barre où nous nous retrouvons .
7 cyclos pour reconnaître le parcours que nous proposerons aux participants des « Parcours du cœur ».
Un parcours urbain tracé par **Christian POIZOT** qui devrait permettre de découvrir les nouvelles voies « mode doux » de LYON.

Reconnaissance loin d'être inutile car il s'avère que la passerelle Masaryk est fermée pour cause de travaux.
Un nouveau parcours doit être improvisé.

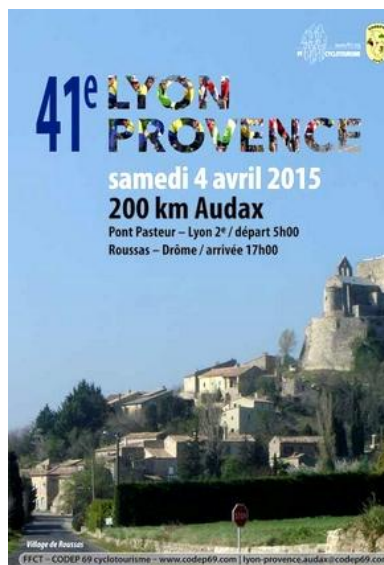
Le circuit fera entre 22 et 24 km et pourra être parcouru en un peu plus de 2h comme prévu.

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

Longues distances



AUDAX Lyon-Provence

Le premier Audax 200, le Zig-Zag du Pépère-Club, s'est déroulé avec 7 ATSCAFiens (Dominique, Andrée, Yves, Bernard, Fred, Alain et moi) qui ont fini contents et même pas fatigués.

Il y a Lyon-Provence dans 10 jours (le samedi 4 avril), il est encore temps de s'inscrire, mais il ne faut pas tarder.

Si vous souhaitez y participer, renvoyez rapidement vos bulletins d'inscriptions au CoDep sans tarder."

Toutes les informations sont dans la brochure disponible sur le site du CoDep :

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

Viron des Gones 2015



La SNCF a posé un grillage sur le parcours VTT du Viron sans nous avertir. De ce fait, il faut revoir les tracés. Un nouveau repérage du parcours de 35km aura lieu dimanche matin

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4219738>

Le rendez-vous est fixé à 9h à la salle des fêtes de Sarcey.

Possibilité de raccourcir à 25km pour ceux qui veulent en empruntant le retour rapide

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4332745>

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

YANN

17/03



FRANCOISE

19/03

PIERROT

24/03



*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 Mars**
Rando du CHARAVAOUX à CHARANTONNAY
- **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
- **Dimanche 12 Avril**
Rallye de la Castellane à CALUIRE.
- **Samedi 18 Avril**
Rallye de l'ASPTT à POLLIONNAY
- **Samedi 25 Avril**
Préparation VIRON DES GONES à SARCEY
- **Dimanche 26 Avril**
VIRON DES GONES 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