



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°666

07 Juillet 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 BEAUJOLAISE

Dimanche 05/07/2015
VILLEFRANCHE SUR SAONE



Helene BONNARD

Frederic VARILLON - Gilbert LACHARME - Pierre DUMAS



La journée va être chaude aussi la plupart des 287 participants de la Beaujolaise sont arrivés de bonne heure. Le plus grand nombre est déjà sur les routes quand nous prenons le départ à 8h30 sur le circuit de 60km.

La température doit déjà friser les 30°.

Le circuit de 60km est une succession de petites bosses, courtes mais indigestes avec la chaleur. Nous traversons Ville sur Jarnioux, Theizé, Bagnols, Moiré. Le pays des Pierres Dorées est magnifique et nous prenons notre temps pour l'admirer.

Le thermomètre s'affole. Pourtant, à Moiré, un nuage noir se positionne au-dessus de nous. Rêve ou réalité ? Nous avons l'impression de recevoir quelques microscopiques gouttes de pluie. Joie de courte durée car nous avons affaire à un nuage sadique qui nous abandonne rapidement dans la fournaise.

Nous commençons à chercher des points d'eau. C'est à Oingt que nous pouvons faire le plein d'eau fraîche. Récompense après le raidard que nous rencontrons avant d'arriver. Récompense aussi cette petite route qui nous emmène au Saule d'Oingt.

Le ravito ne nous a pas laissé un souvenir impérissable.

C'est donc au Saule d'Oingt que nous faisons notre pause « fraîcheur » dans le tronc du vieil arbre.

Plus de la moitié du parcours est faite et nous avons atteint le quota de la dénivelée prévue par les organisateurs. Ils nous offrent gratuitement 300m supplémentaires avant de rejoindre Villefranche et le mâchon promis. Respect pour Fred qui repart à vélo vers Montluel. Une quarantaine de km en plus et la température qui continue de grimper ...

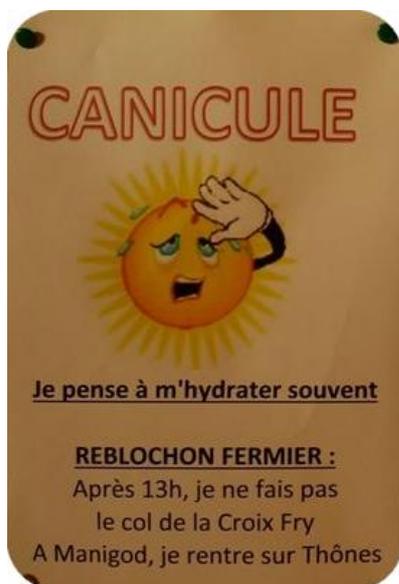
A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

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

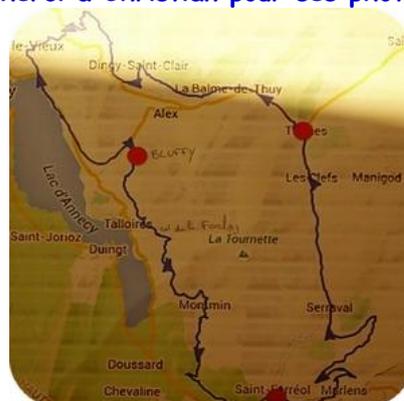
LA CYCLO-REBLOCHON

Dimanche 05/07/2015

THONES (74)



Il faisait chaud aussi en Haute Savoie où se déroulait la Cyclo-Reblochon.
Monique et Jean Jacques PECH étaient présents ainsi que Christian POIZOT.
Merci à Christian pour ses photos



Monique dans le col de l'Épine



Christian et Jean Jacques

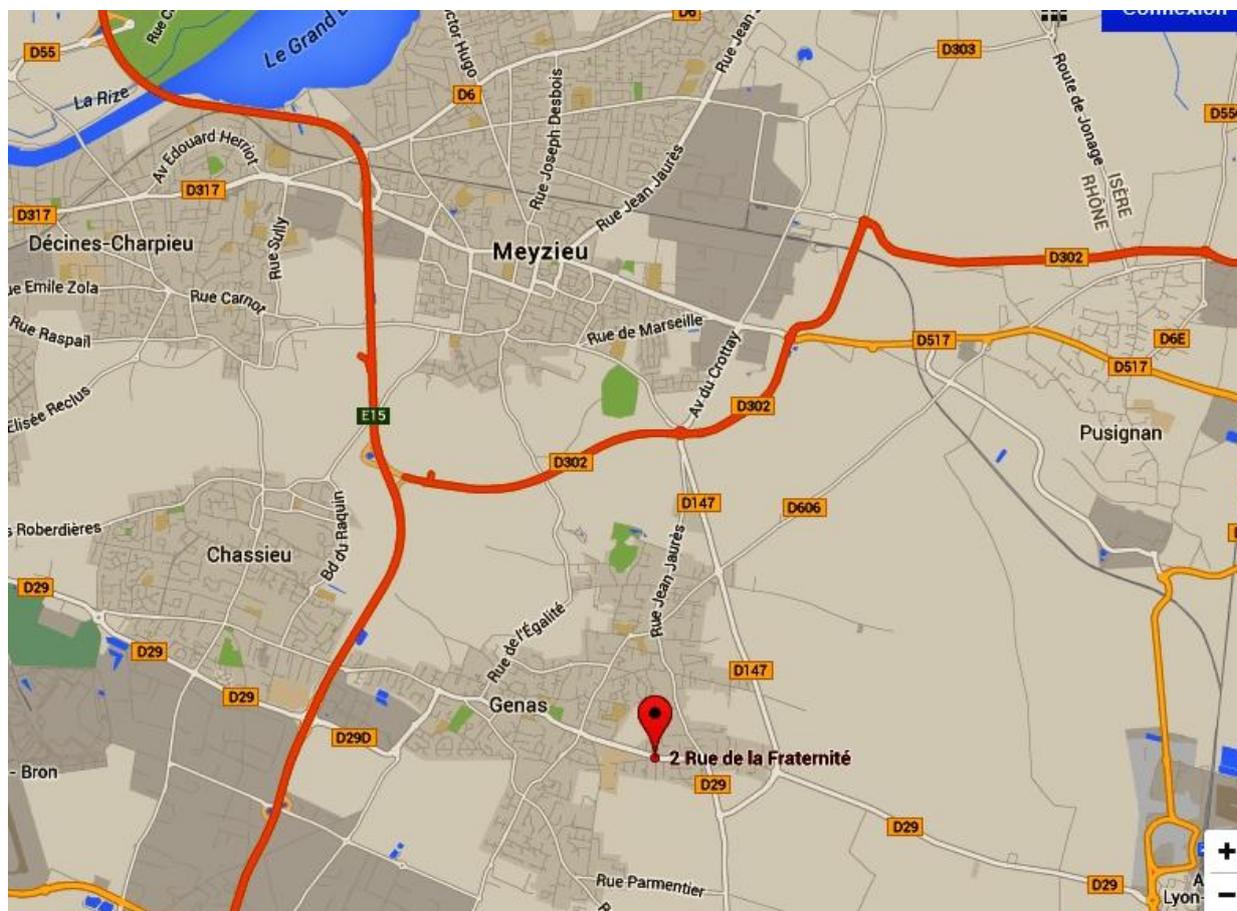
A.T.S.C.A.F. : Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

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

SAMEDI PROCHAIN

11/07/2015

Sortie club à GENAS



RENDEZ VOUS à 8h15
Salle Polyvalente
2 Rue de la Fraternité
GENAS

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

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

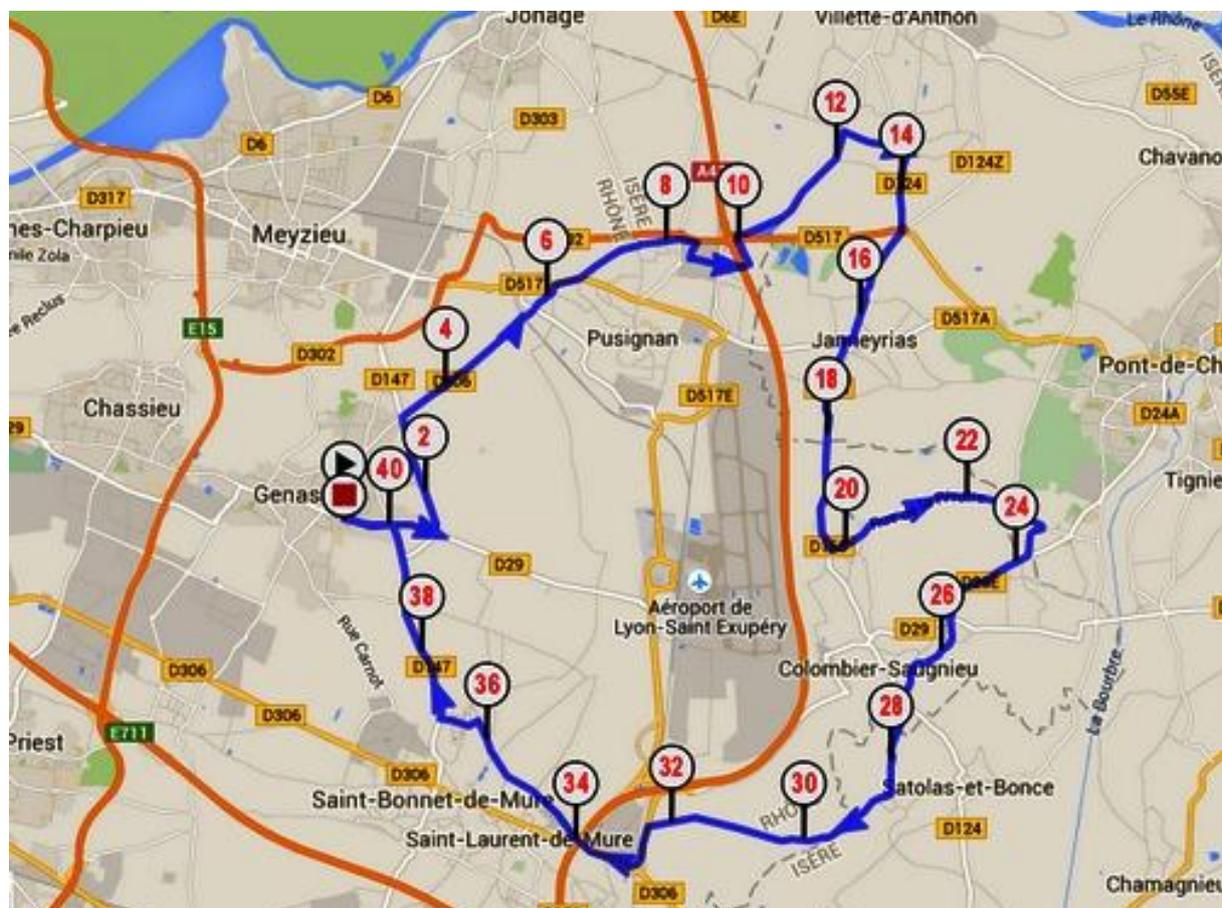
SAMEDI PROCHAIN

11/07/2015

Sortie club à GENAS

Parcours A 40 km D+150

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4500198>



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

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

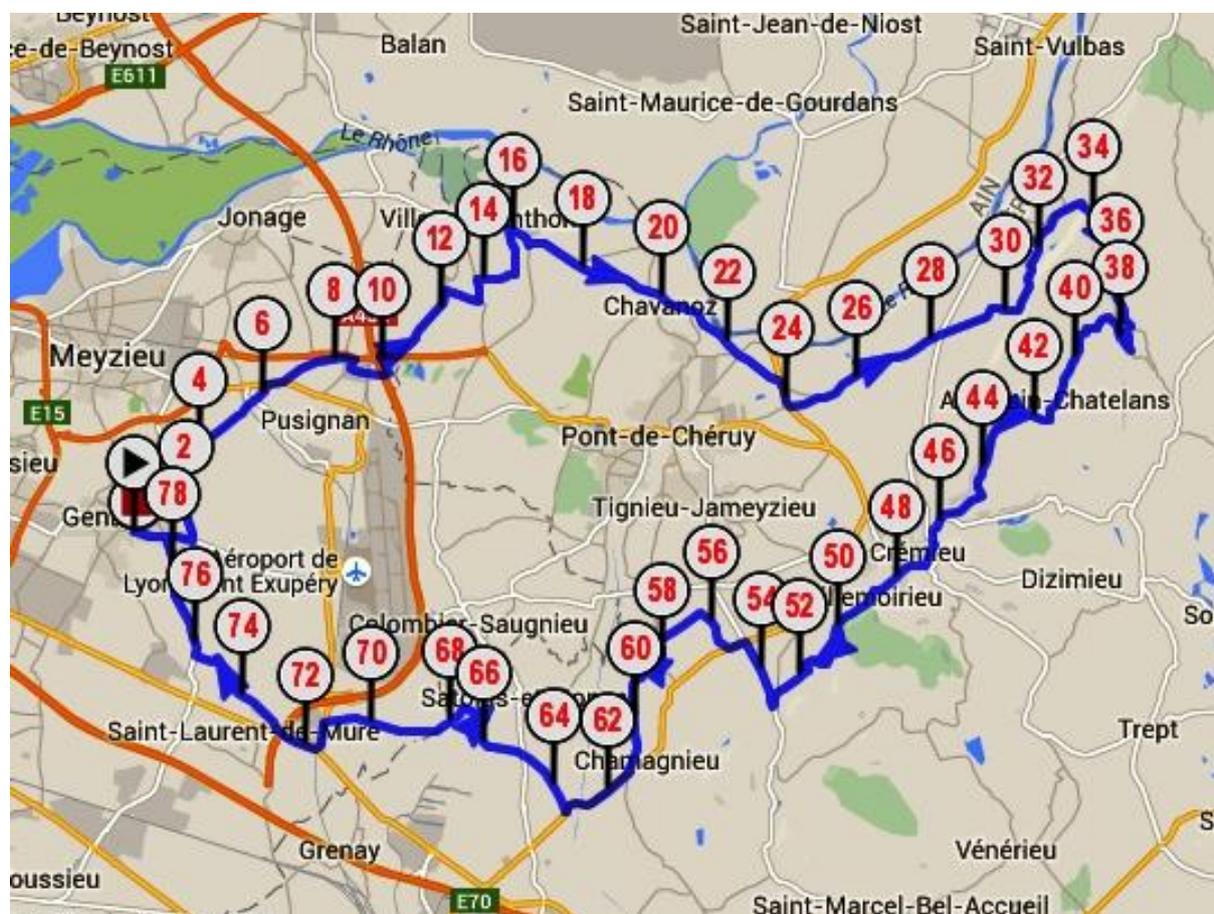
SAMEDI PROCHAIN

11/07/2015

Sortie club à GENAS

Parcours B 79 km D+650

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4500320>



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

11/07/2015

Sortie club à GENAS

Parcours C 95 km D+900m

<http://www.openrunner.com/index.php?id=4500975>



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 Grande Traversée des ALPES Du 22/06 au 29/06/2015



Fin de l'aventure pour Yves BADINA au casino de MENTON

La GTA c'est avant tout beaucoup d'ascensions : 17 523 mètres de dénivellée positive sur 720 kilomètres sur le trajet Thonon-Menton (itinéraire nord-sud).

J'avais choisi de faire cette balade en autonomie (sans voiture accompagnatrice) et je suis parti sur ma randonneuse en comptant sur ses garde-boues pour me protéger au cas où la pluie se serait invitée au voyage. Elle pèse, prête à rouler, 16 kilos auxquels il faut ajouter le poids des bagages pour huit jours de voyage (sacoche de guidon et sacoche arrière = 8,5 kg) ; cela représente un PTCR de 24,5 kilos + un peu d'eau et d'aliment pour nourrir le chauffeur. N'ayant que 8 jours devant moi, j'avais donc abandonné très vite l'idée de faire le trajet en cyclo-camping et privilégié des hébergements pour chaque étape.

Membre de la communauté WarmShowers, je n'ai malheureusement pas trouvé beaucoup de membres au long du trajet - juste pour les 2 dernières nuits (cela explique le petit tour dans la vallée de la Gordolasque et les 863 m de dénivellée positive pour y grimper - voir 7e étape). Les Auberges de jeunesse, bien présentes en Savoie et Haute-Savoie, m'accueillirent pour les 3 premières étapes, une maison de famille m'ouvrit sa porte au Monétier et le Refuge Napoléon fit de même au col de Vars.

L'Auberge de jeunesse est une valeur sûre pour le cycliste itinérant, un rapport qualité/prix au top - la demi-pension est à 32,70 €. Le Refuge Napoléon m'a assuré un accueil confortable et une bonne table pour 55,40 € en $\frac{1}{2}$ pension - rien à redire, si ce n'est que la cuisinière n'avait pas vu qu'elle avait affaire à un cyclo et qu'il m'a fallu réclamer un plat de pâtes...

Yves BADINA

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

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

LE TOUR DE L'HEXAGONE

Du 08 Juin au 06 Juillet

La semaine dernière, nous avons laissé Evelyne et Bernard dans les Pyrénées. Ils venaient de franchir Marie-Blanque, l'Aubisque et le Soulor. Et ça ne faisait que commencer.

Mardi 30 Juin : TOURMALET - ASPIN

23eme étape **LUZ ST SAUVEUR-BORDERE LOURON** 66 km et 2074 M de D+ et plus de 40 degré à l'ombre. 150 M de plat pour sortir de l'hôtel et 19 km de montée. Dur. Nous avons pris la route "Fignon" qui est réservée au cyclos. Donc elle est mal entretenue mais roulable et bien plus belle que la nouvelle route. J'ai eu extrêmement mal au dos, et j'ai pris un gros coup de cafard. Heureusement que Bernard était là pour me réconforter. J'avais le moral dans les chaussettes, du coup, il me les a enlevées et je suis repartie. .. Et nous sommes arrivés au sommet. Les lamas étaient fidèles au rendez vous. La descente fut superbe car la route a été refaite, mais nous avons l'impression de rentrer dans la fournaise..

La remontée par l'Aspin, fut terrible entre la chaleur (il était 13h) et le mal de dos....mais bon caha nous y sommes arrivés. Les vaches étaient là aussi fidèles Au RV. Il y en a même une qui a donné un coup de tête à un touriste car il la gênait pour passer

Ce soir une partie du groupe logé à BORDERE et nous dans la montée du Peyresourde. Demain j'aurais peut être la chance d'arriver au sommet en même temps que le groupe le hic c'est que nous démarrons à froid en plein dans la pente. ..

Je crois que je vais encore souffrir. Bernard lui assure, même si il manque de sommeil.

Aujourd'hui est un jour spécial pour nous car nous sommes À LA RETRAITE!! Fini le boulot, nous allons pouvoir faire du vélo. Dès demain on s'y met

Mercredi 01 Juillet : PEYRESOURDE - MENTE - PORTET D'ASPET

Aujourd'hui, **BORDERE LOURON-ST GIRONS** 98 km et 2070 m de D+.

Merci de tous vos mots de soutien, mais ils nous mettent une pression terrible: on n'a plus le droit d'abandonner maintenant. Alors pour vous on va essayer

Le col de Peyresourde a la fraîche, cela a été, même si nous avons attaqué direct dans les 8 %. puis longue descente jusqu'à Bagnères de Luchon puis une grande partie de plat. Jusque là cela allait, même si la chaleur se faisait sentir. Puis il a fallu monter le col de Mente. Je l'ai trouvé très dur avec de longs km à 11% de moyenne. Mon dos c'est rappelé très vite à mon bon souvenir. Je ne sais pas faire la danseuse quant aux pignons arrières, j'ai fait le Tourmalet avec mon 26/30 et j'ai galéré bien plus qu'aujourd'hui ou j'ai roulé avec le 26/29. Donc tant pis, je m'arrête souvent, je fais des étirements et je repars pour 2/3 km. Je fais les cols en pointillé, mais sur le vélo.

J'appréhendais le Portet-d'Aspet, à cause de la chaleur, mais il est souvent en sous bois, donc on a mieux supporté. Par contre en prévision du tour de France (l'officiel, pas le notre), la route a été gravillonnée. Je n'aime pas trop cela, la première zone je l'ai faite à pied et puis comme cela se répétait tous les 300m, je suis remontée sur le vélo. Nous avons été piqués par une multitude de taons. D'arrêt en arrêt, je suis arrivée au bout. Je le trouve plus facile vers la fin qu'au début. Nous avons eu droit à de superbes paysages de montagnes et les villages traversés sont beaux, les clochers curieux car octogonaux.

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

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

LE TOUR DE L'HEXAGONE

Du 08 Juin au 06 Juillet

Le retour vers ST Girons a été galère car le concepteur du parcours nous a fait quitter la nationale toute plate descendante pour couper par les collines. Une route presque aussi dure que le Menté. Si je veux bien me casser le dos pour un col je n'ai pas envie de le faire pour un raidard qui ne nous apporte rien ni paysages ni monuments.... Du coup je suis montée à pied sur au moins 1km et demi Nos organisateurs ne nous voyant pas arriver sont venus nous chercher et toute honte bue nous avons fini les 6km restants dans le camion. Il paraît qu'ils se sont pris une remontée de bretelles par les copains.... Nous nous étions tellement contents de les voir, qu'on a rien dit sinon merci.

Un copain a abandonné car déshydraté et le médecin lui a interdit de continuer. Quant à notre Hollandais pédalant, il a abandonné car trop chaud et les horaires des repas, ne lui convenaient pas Du coup, d'avant dernier, nous sommes passés derniers.... Mais bon il en faut bien et du moment qu'on fini les étapes...

Les jambes vont bien. Quant à mon postérieur il se fait oublier au profit du dos

Jeudi 02 Juillet : Col de PORT

25^{ème} étape. **ST GIRONS-AX LES THERMES**. 74 km et 1038 m de D+. Une étape qui devait faire 115 km et près de 3000M de D+ !!!!

Nous sommes partis de St Girons par les gorges de Ribaouto. Un long faux plat montant très agréable et sous une température supportable mais qui laissait supposer l'orage. Ce fut ensuite la longue montée du col de PORT 12 km mais à 6% de moyenne avec en prime 2 autres cols sur la route. Nous avons des vues superbes sur les montagnes enneigées. Nous avons négligé de prendre le col de Péguère qui rappellera des souvenirs à Florian et Yann.

Après une longue descente nous devons prendre à Tarascon la route des crêtes pour nous éviter la nationale trop circulante. Mais un éboulement nous en a empêchés. Au repas à Verdun (magnifique église romane) il a été décidé de prendre des routes parallèles à la nationale et de ne pas rejoindre la route des crêtes par une petite départementale très très pentue. J'étais tellement déçue que j'ai décidé de rentrer dans le camion.

En fait j'avais déjà décidé de ne pas faire l'étape en entier pour me reposer un peu en prévision de demain qui va être une étape compliquée. L'éboulement m'a donc bien arrangée de plus nous logeons au plateau de Bonascre au-dessus d'AX les THERMES (8 km de montée à 9% de moyenne°).

Je sais je vous déçois, mais bon, j'assume. D'ailleurs la majeure partie du groupe a fait la remontée au gîte dans le trafic aimablement prêté par le responsable du gîte. Sympa.

Il fait très lourd. Nous aimerions bien un peu d'orage pour assainir l'atmosphère. Bernard se sent bien et envisage la fin du séjour avec sérénité. Quant à moi, le moral fluctue en fonction du mal de dos. Plus que 4 jours !! Le temps passe à une vitesse



AX LES THERMES

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

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

LE TOUR DE L'HEXAGONE

Du 08 Juin au 06 Juillet

Vendredi 03 Juillet : Col de PAILHERES

AX LES THERMES-VERNET LES BAINS 106 km et 2269 m de D+

Au réveil, j'avais des jambes de folie : une voulait pédaler, l'autre voulait dormir, le dos réclamait une RTT, et la tête serinait en boucle : "c'est un plus de 2000 !"

Le manque de place dans le camion a mis tout le monde d'accord et nous nous sommes élancés à l'assaut du Pailheres. 19 km et quelques minutes plus tard c'était fait Le paysage au sommet est grandiose et valait bien quelques souffrances. Bernard qui ne l'avait vu que dans le brouillard était ravi de le découvrir. Mais j'ai le regret de dire que Florian nous a menti : je n'ai pas vu la méditerranée.

La descente est vertigineuse mais le paysage magnifique .Pas de chevaux cette fois sur la route. (Au passage nous avons pris 2 autres cols mais des moins de 2000.) A mesure que nous descendions, nous sentions la chaleur de plus en plus forte.

Nous sommes revenus par Queribut et une petite route très pentue et très gravillonnée. C'était pénible mais moins que de prendre la déviation proposée à cause des travaux. Quand nous avons repris la route normale vers Mont Louis nous avons trouvé un vent de face terrible avec des rafales qui déstabilisaient le vélo. La montée du col de Quilane qui en soi n'est pas très difficile (c'est moi qui dit ça ?) a été usante. Tout le groupe en a pâti. Même notre "costaud" a avoué avoir roulé à 5 à l'heure un moment Depuis le temps que je lui disais qu'on ne tombait pas à cette vitesse et qu'il ne voulait pas me croire

Dans la descente vers Mont louis il a fallu pédaler contre le vent. Visite éclair de Mont louis ou nous avons aperçu le four solaire (visite guidée uniquement) Après ce fut une longue, longue, longue descente à 10 % vers Villefranche de Conflent. Le paysage était beau, mais il fallait être extrêmement prudent à cause de la circulation. Notre organisateur a modifié la fin du parcours pour tenir compte de la fatigue. Nous sommes rentrés par la nationale au lieu d'une petite route vallonnée. Nous n'aurons pas les 3 petits cols qui y figuraient, mais j'avoue que j'étais bien contente de cette décision.

Voilà ! Les étapes pyrénéennes qui me terrorisaient sont finies. Je les ai passées vaille que vaille mais je les ai finies. Je dois dire que j'en suis assez contente. Je ne pensais pas y arriver.



COL DE PAILHERES

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

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

LE TOUR DE L'HEXAGONE

Du 08 Juin au 06 Juillet

Samedi 04 Juillet

27^{ème} étape : **VERNET LES BAINS-RIVESALTE**. 83 km 817 m de D+

curieusement ce matin je n'avais pas mal aux jambes. Je n'ai pas du assez forcer hier.

Tout le groupe semble assez soulagé de laisser les grosses bosses derrière nous, l'atmosphère est plus détendue. Nous sommes partis en direction de Prades par une route sympa qui serpentait dans les collines. Il ne faisait pas encore trop chaud, pas de vent. L'idéal. Puis nous avons roulé dans la plaine aux milieu des vergers, brugnons, pêches, pommes etc... C'était très chouette. Une longue montée à 8/9 % (pas de chevrons sur la carte) nous a menés par une route en corniche (paysages superbes) à Arboussols, village perdu au milieu de nulle part. Nous avons ensuite vagabondé dans la garrigue au son assourdissant des cigales. Descente sur Ile sur têt avec une belle vue sur les orgues, paysage très minéral. Petit détour pour prendre le col de Sybille qui nous tendait les bras. 3 km AR, pas la peine de s'en priver. Le reste du parcours était plat. S'il n'y avait pas eu la chaleur, cela aurait été parfait. Mais il fait chaud chaud chaud. On boit beaucoup, on s'asperge, mais on ruisselle littéralement de sueur. Aujourd'hui 2 malades dans les camions.

Bernard a fait le parcours tout seul car le matin il est parti à l'abbaye de St Martin du Canigou, faire pointer son BPF. 10 km de + et 400 m de D+ en plus. Il est arrivé à 9h15, la boutique ouvrait à 10H. Du coup il a pris une photo avec son portable. Il aura au moins appris cela

Nous sommes en Catalogne. Les paysages et l'architecture changent. Nous attendons l'heure de l'apéro pour déguster la spécialité locale.

Dimanche 05 Juillet

RIVESALTE-LEZIGNAN 98 km 969 m de D+

Aujourd'hui journée repos. Enfin on avait décidé de rouler tranquilles et de faire des petits écarts sur le parcours pour prendre quelques petits cols annexes (situés à pas plus de 3 km du circuit) Nous avons été vite largués par le groupe qui n'a en ce moment qu'une idée en tête : rentrer le plus tôt possible à l'hôtel. Comme notre hôtel d'aujourd'hui est situé dans la zone commerciale de Lezignan, il n'y a rien à faire qu'attendre dans sa chambre le repas de ce soir. Ca valait bien le coup de rouler vite

Bref, nous avons roulés seuls dans les Corbières. C'est superbe, sauvage, On traverse la garrigue émaillée de vignes on ne voit personne, ni maisons, ni animaux. Seules les cigales sont bruyamment présentes. Il y a aussi des oiseaux qu'on a entendu tout le long de notre périple et dont le pépiement semble nous dire "plus vite, plus vite" Les routes sont elles aussi désertes, et serpentent le long des collines. Les pentes sont plutôt douces. Le soleil bien présent nous a toutefois moins fait souffrir qu'hier. On se demande par qui sont cultivées les vignes perdues dans les collines. Nous avons traversé un village ALBAS avec un paysage géologique étonnant. On aurait dit une monstrueuse colonne vertébrale de dinosaure (il a été d'ailleurs découvert des oeufs de dinosaure). C'est un site réputé pour les géologues. Ce village de 80 habitants recevait ce jour une concentration de voitures anciennes, avec repas géant sur la place. C'était sympa.

Nous avons récupéré 6 cols : 5 hors circuits et le col de l'Extrême sur le circuit. Je dois avouer que c'est le col de l'extrême...ment facile. 6 km à 2% seuls les 500 derniers mètres avoisinent les 5%

Si les cols des Pyrénées avaient pu être comme cela.

A ce jour je cumule 3142 km et 29390 m de D+ et je galère autant qu'avant

Si quelqu'un me suit avec les bagages, je suis OK pour rentrer à Lyon en vélo, cela doit être possible en une semaine

Le Rivesaltes d'hier était fameux mais je l'ai senti ce matin dans les jambes. Le démarrage a été dur Mais bon en période de canicule il est recommandé de boire beaucoup.

*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 11 Juillet**
Sortie club à GENAS
- **Samedi 11 Juillet - Dimanche 12 Juillet**
Brevet de Randonneur des Alpes à VIZILLE
- **Mardi 14 Juillet**
Rallye La Villardoise à VILLARS LES DOMBES
- **Samedi 18 Juillet**
Sortie club à l'ARBRESLE
- **Samedi 25 Juillet**
Sortie club à GIVORS
- **Samedi 01 Aout**
Sortie club à GREZIEUX LA VARENNE
- **Samedi 08 Aout**
Sortie jour à CHAUFFAILLES chez Christiane
- **Samedi 15 Aout**
La « MI-AOUT » à VILLARS LES DOMBES
- **Samedi 22 Aout**
Sortie club à CREMIEU

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

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