



## La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°675

13 Octobre 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](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*

# RANDONNEE SANG ET OR

11/10/2015

SAINT PRIEST



Andrée DECLERIEUX - Christiane AUGAY - Françoise CHENAIS - Françoise FOUILLANT - Monique PECH  
Murielle LABAUNE - Odile SAVEY - Patricia JOHANNES  
Alain DERRAC - Alain SAVEY - Antoine PRATS - Bernard CHAREYRON - Christophe LABAUNE  
Daniel SOUZY - Frédéric VARILLON - Gérard MARTIN - Gilbert LACHARME  
Jean Jacques PECH - Michel GIRARD - Pierre DUMAS - Pierre FOUILLANT - Raymond CHATENAY  
Yann BRIZAIS - Yves BADINA

Le beau temps promis n'est pas au rendez-vous. La cité Berliet est noyée dans la grisaille. Le soleil ne se lèvera que tard dans l'après-midi. 250 cyclos viennent fêter le 40ème anniversaire de la Randonnée Sang et Or dont 24 Atscafiens si je n'ai oublié personne. Entre 2 voyages lointains, **Michel GIRARD** est revenu rouler avec le club ainsi que **Gérard MARTIN** que nous retrouvons avec plaisir. **Antoine** n'a pas oublié ses chaussures aujourd'hui. C'est ce qui lui est arrivé au Rallye du Beaujolais où son nom n'avait pas été cité dans la liste des participants. Après un aller-retour à son domicile, il avait bien pris le départ à Villefranche. **Patricia** et **Raymond** m'accordent un instant pour la photo souvenir avant de partir sur un des circuits qu'ils aménageront certainement à leur façon. Le SAL sait recevoir et nous profitons de leur accueil avant de nous éparpiller sur les routes.



Les circuits ne présentent pas de grosses difficultés et nous apprécions les quelques bosses que nous rencontrons pour nous réchauffer. Le brouillard n'a pas l'intention de disparaître. A Valencin, nous trouvons une file d'attente impressionnante pour une dégustation de boudin. Notre ravitaillement approche. A St Just Chaleyssin, comme **Odile** et **Murielle**, nous pouvons déguster les crêpes promises. Organisation au top. Il ne reste plus qu'un effort à fournir dans la cote de Luzinay avant de rejoindre St Priest où **Josiane** nous attend avec sa bonne soupe. Les Atscafiens arrivent par petits groupes et se retrouvent pour partager un agréable moment. Merci au SAL pour cette randonnée en espérant que ce ne sera pas la dernière.



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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# RANDONNEE SANG ET OR

11/10/2015

Voici le compte rendu de **Michel GIRARD** dit « **MIGI** » que j'ai honteusement recopié à partir de son blog. Michel ne sera pas des nôtres pour l'assemblée générale. Il sera en Birmanie et vous trouverez son programme à l'adresse suivante :

<http://26migi05.eklablog.com/>

« Rendez vous pris avec le club à 8 heures aux locaux du Stade Auto Lyonnais, pour leur rallye d'automne. Il fait à peine jour quand je sors du garage, j'ai bricolé un éclairage avant avec ma frontale pour gagner Vénissieux.



Ce n'est pas la grande foule, seulement 227 participants, mais le ciel est gris...

Les copains arrivent peu à peu, nous pourrions partir vers 8H15. Sortie traditionnelle pour gagner Toussieu, Valencin. Fête au boudin, gare aux automobilistes qui cherchent à se garer sans regarder!

Déjà St Just Chaleyssin, le ravito. L'occasion de se réchauffer, nous venons de rouler dans "les nuages" et des gouttelettes d'eau couvrent les lunettes.

Pour ce rallye, crêpe au ravitaillement, du travail pour les préparer, de la gentillesse pour les servir avec des confitures "maison". Un peu de thé, encore un peu de grignote et nous repartons à bonne allure pour nous réchauffer.



Il y avait trois options: 33, 57 ou 89 km. Pas trop motivé je me suis inscrit sur le 57. Luzinay, foire au boudin "again". Se seraient ils tous donnés le mot? Monté bon train avec Yves.B, Andrée et X...

La plaine de Corbas, un peu de vent de face, la zone industrielle et retour à notre point de départ

**Reconnaissez-vous les deux gourmands?**

Un cadeau, le maillot de l'évènement, une bonne soupe "là encore maison" mitonnée par ces dames, un repas possible, mais à 11 heures pas trop envie.

Merci aux organisateurs, au revoir aux présents, retour à la maison. 74 km en tout en ayant roulé plus vite qu'à mon habitude. Les jambes tireront tout à l'heure. »

**MICHEL**

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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# MOBILISONS NOUS

07/10/2015

## LE RUBAN DE L'ESPOIR

C'était l'étape lyonnaise du **RUBAN de L'ESPOIR**, dans le cadre d'**OCTOBRE ROSE** (mois international contre le cancer du sein). La commission féminine du Comité Départemental du Rhône de Cyclotourisme a développé un partenariat avec l'association Courir Pour Elles, et nous avait invités à participer à cette grande mobilisation.



Chrystel BERTRAND - Evelyne LEFRANCOIS - Françoise CHENAIS - Monique PECH - Odile SAVEY  
Alain SAVEY - Bernard CHAREYRON - Pierre DUMAS

Arrivés en avance, **Françoise CHENAIS** et moi, nous retrouvons **Florence** et **Michel CECHELLERO**, **Josiane** et **Jean Pierre** du SAL, attablés dans une brasserie du centre commercial. Il faut bien prendre des forces aussi nous nous joignons à eux en attendant l'heure du rendez-vous. **Monique PECH** arrive à son tour à vélo elle aussi.

Nous sommes moins d'une centaine à nous rassembler devant la Porte des Cuirassiers du Centre Commercial de la PART DIEU dont une grande majorité de féminines. L'ATSCAF est bien représentée. **Odile** et **Alain SAVEY** sont présents avec **Chrystel BERTRAND**. **Evelyne LEFRANCOIS** et **Bernard CHAREYRON** ne rouleront pas mais sont venus en voisins passer un moment avec nous. Toutes les féminines sont en rose, la plupart ayant revêtu leur chasuble de TOUTES à PARIS.

C'est un beau peloton qui s'élançe des les rues de Lyon. La circulation est encore dense mais les membres de l'association « La VILLE à VELO » sont terriblement efficaces en bloquant les carrefours pour nous laisser le passage.

Nous filons vers la Presqu'île par la Rue SERVIENT, empruntons la rue de la REPUBLIQUE, revenons sur la rive gauche par le pont MORAND. Le cortège coloré envahi la rue de CREQUI et se dirige vers le PARC de la TETE d'OR que nous traversons pour ressortir Bd de STALINGRAD. Nous rejoignons la Part DIEU par les Avenues THIERS et Georges POMPIDOU. C'est sur l'esplanade de la gare que nous nous séparons.

Une soirée agréable et une belle manière de terminer la journée.

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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# MOBILISONS NOUS

10/10/2015

VIVONS VELO

AG2R la Mondiale organisait la 1ere édition des Rassemblements VIVONS VELO.  
Tous les kilomètres parcourus à cette occasion étaient transformés en Euros au profit de la recherche pour l'INSTITUT PASTEUR.  
Des manifestations de ce genre étaient organisées dans plusieurs villes de France pour un total de 330 inscrits.



Daniel BUZON - Monique PECH - Pierre DUMAS



Le rendez vous est fixé dans un bar-restaurant quai Romain Rolland. Nous sommes accueillis par le responsable de la manifestation qui nous invite à prendre un petit déjeuner. Café, thé, viennoiseries, jus d'orange : la journée commence bien. Nous sommes une trentaine à avoir répondu à l'invitation. 3 groupes sont constitués, chaque groupe étant guidé par un membre de l'Association Lyon Bike Tour.

On nous offre un magnifique coupe-vent qui nous fait ressembler à des biologistes.

Un parcours classique pour ceux qui ont l'habitude de visiter Lyon à vélo. Par les quais de Saône nous rejoignons la Confluence, puis le pont Raymond Barre et les berges du Rhône jusqu'au Parc de la TETE d'OR. Nous empruntons bien sur le tunnel mode doux de la Croix Rousse, puis les quais de Saône de nouveau pour aller faire une photo souvenir devant le Palais de Justice.

La balade matinale se termine dans un restaurant de la presqu'île ou une planche charcuterie-fromage nous permet de reprendre le peu de forces que nous avons perdues.

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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# SAMEDI PROCHAIN

17/10/2015

## GENTLEMAN A JOYEUX



### GENTLEMAN

Contre la montre par équipe de 2 sur un circuit d'une douzaine de km  
à parcourir 2 fois.

Les équipes sont tirées au sort.

Nous sommes toujours des cyclotouristes. Nous ne faisons pas de compétition.  
Mais pour une fois, nous dérogeons à la règle en organisant cette dernière manifestation de  
l'année dont le seul but est de passer un moment agréable ensemble.

**Evelyne** est la chronométreuse, juge, arbitre. Contestation interdite !!!

Nous effectuerons une première fois le parcours ensemble pour le reconnaître.

Ceux qui ne sont pas intéressés par ce Gentleman pourront effectuer un parcours dans la  
Dombes et nous terminerons la journée comme d'habitude, autour d'un verre en dégustant les  
gâteaux de **Monique**.



**RENDEZ VOUS à 13h00 sur la place de l'église de JOYEUX**

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

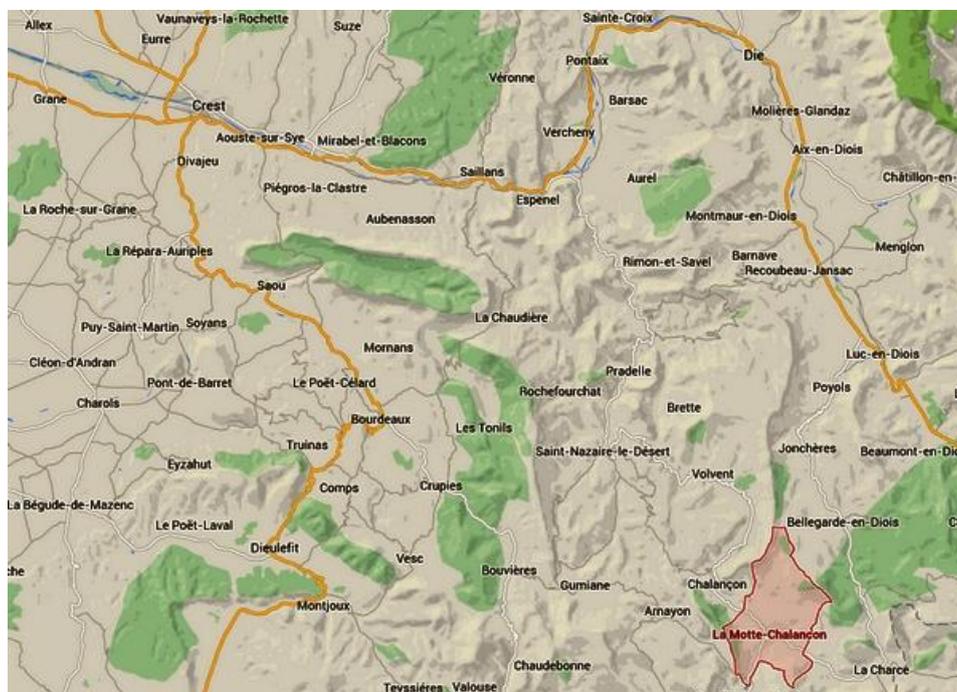
*Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*

# LES NOUVELLES DU CLUB DEJA 2016

**Week-end remise en forme**



Monique a bien voulu s'occuper de l'organisation de ce week-end.  
Il aura lieu les **19-20 mars 2016**  
Certainement au Centre de Séjour du Val d'Oule à la Motte Chalançon  
en Drome Provençale.



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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# LES NOUVELLES DU CLUB

## Florian hésite : le brouillard ou le soleil

"Une histoire de 4 et de 0. Depuis le début de la semaine, j'hésite entre la 40ème édition du Sang et Or et le 400 montagnoux de Grenoble, dernière occasion de l'année d'aller tutoyer les sommets avec un passage aux cols de la Croix de Fer, du Mollard et de l'Iseran.

La météo étant au beau pour la journée de samedi, je décide de m'inscrire au BRM de Grenoble. Dans l'aventure, j'ai aussi entraîné Benny, même si vu sa forme, je ne vais certainement pas pouvoir l'accompagner beaucoup plus loin que Rochetaillée, à condition qu'il décide de rouler tranquille dans la vallée de la Romanche.

Samedi matin, 3h30, nous sommes place de Sfax à Grenoble, 18 courageux au départ de ce dernier BRM de l'année. Jean-Philippe distribue les cartes de route et les gâteaux maison. Le départ est donné à 4h00 et nous traversons l'agglomération grenobloise endormie.

On discute entre participants, pour certains, c'est le premier BRM et même la première fois qu'ils dépasseront les 200km. Un beau baptême en perspective !

La vallée de la Romanche est rapidement remontée. Benny a filé devant un peu avant Rochetaillé, moi j'avais levé le pied considérant que l'allure était un peu trop rapide à mon goût. J'ai les feux arrière de Benny et Julien (un VTTiste qui s'essaye au long en vue la prochaine saison) jusqu'à la bifurcation. Dans Allemond, on bifurque pour ne pas monter par le barrage, bifurcation que comme l'an dernier nous aurions raté si le GPS n'avait pas bippé. Je monte tranquillement, quelques cyclos me dépassent tandis que je grimpe à ma main. Je préfère la montée nocturne de ce col car les kilomètres avant le Rivier d'Allemond sont usant physiquement et moralement. Forte pente et route qui louvoie devant en sous-bois, tout se ressemble.



Descente de la Croix de Fer

La descente qui suit le village est fraîche, mais les 2 kilomètres qui suivent sont suffisamment raides pour que l'on se réchauffe rapidement. J'ai d'ailleurs retiré les manchettes que j'avais enfilées par dessus mon maillot technique à manche longue pour ne pas avoir trop chaud.

D'autres cyclos m'ont rejoint puis dépassé. Je suis à quelques encablures derrière un des participants, nos allures sont comparables, mais je n'ai pas envie de faire l'effort pour boucher les 100m qui nous séparent. Je suis en promenade...

Le barrage de Grandmaison marque le dernier replat. Comme souvent, il y a un nuage en contrebas, comme si le barrage lui bloquait l'accès aux sommets. Le jour commence à poindre et nous découvrons la montagne dans ses teintes automnales dans le soleil levant.

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

*Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*

# LES NOUVELLES DU CLUB

Nous laissons le col du Glandon à notre gauche et nous voilà dans les derniers kilomètres de la Croix de Fer. Le cyclo qui me précède fait une pause pour laisser passer le troupeau de moutons. Nous allons finir la montée roue dans roue, découvrant les Aiguilles d'Arves à l'approche du sommet.



Les aiguilles d'Arves

Petite chose qui m'inquiète, dans les derniers kilomètres, j'ai senti mon genou. Celui que j'ai martyrisé pendant 600km sur Paris-Brest-Paris. Je verrais bien comment cela évolue. Le cyclo que je suivais file rapidement dans la descente, imité peu après par un autre cyclo qui était là depuis quelques instants. Je referme ma veste et bascule à mon tour dans la descente après avoir mangé une barre de céréales. J'ai indiqué à Julien qui était en train de se ravitailler au sommet qu'il y avait une fontaine dans la descente, à la sortie de Saint-Sorlin d'Arves. Si jamais il le rate, le point d'eau suivant est au sommet du col du Mollard.

La descente est fraîche, très fraîche. Le froid me mord les doigts de pieds, je me demande si ce sont mes chaussettes qui sont moins chaudes que celles de l'an passé ou si la température est plus basse. Je pense que la deuxième solution est la bonne puisque je m'arrête pour enfiler des gants longs. Je vais les quitter un peu plus tard lorsque je bifurquerai à droite pour monter le col du Mollard.

Dès le bas de la montée, à chaque fois que je me mets en danseuse, la pointe de gêne du genou se transforme en douleur, pas un bon signe. J'ai beau faire la montée tranquillement, enroulant mon plus petit développement cette douleur va être présente tout du long. Dans ces conditions, je m'interroge sur la suite du brevet. Continuer et aggraver la blessure et devoir couper un long moment ou limiter les dégâts et abandonner pour ne pas ruiner ma fin de saison ? J'ai d'autres objectifs d'ici le 31 décembre qui me tiennent à cœur...

Je profite de la montée pour faire quelques photos, la montagne est encore plus magnifique en cette saison qu'en plein été (si, si, c'est possible). Les premières neiges tombées le week-end dernier apportent une touche blanche que nous n'avions pas l'an passé sur ce même parcours.

Le sommet du col est là, je décide de faire une bonne pause et de réfléchir à ce que je fais. L'air n'est pas trop frais, pas de vent, il y a de quoi s'asseoir et je suis en plein soleil. Après réflexion, ma décision est prise, je vais abandonner. Julien arrive à ce moment-là, il fait aussi une bonne pause, s'alimente, on discute. Je le laisse filer en lui souhaitant bonne route. J'ai décidé d'attendre Jean-Philippe pour lui dire que j'abandonne. J'aurais pu descendre immédiatement sur Saint-Jean-de-Maurienne, mais je suis bien au grand air et en plein soleil. Je vois passer d'autres cyclos, jusqu'au moment où arrive le groupe d'Alain B, un habitué des brevets de Grenoble lui aussi. Ils sont trois à rouler ensemble. Par contre, toujours pas de traces de Jean-Philippe...

Finalement, je repars avec eux, jusqu'à Albiez où je quitterai le parcours pour rejoindre directement Saint-Jean-de-Maurienne et la gare d'où le train me ramènera à Grenoble »

**FLORIAN**

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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# L'AGENDA



## ASSEMBLEE GENERALE DU CLUB SAMEDI 14 NOVEMBRE

- **Samedi 17 Octobre**  
Gentleman club à JOYEUX
- **Samedi 24 Octobre**  
Sortie club à SARCEY
- **Samedi 31 Octobre**  
Sortie club à MONTLUEL
- **Samedi 14 Novembre**  
Assemblée générale du club au restaurant "Rive Gauche" à BEAUREGARD

Comme chaque année en fin de saison, il n'y a plus de sorties club organisées.

Des rendez-vous club sont prévus le Samedi après-midi

- Samedi pairs à PARILLY
- Samedi impairs, au MAS RILLIER

Rendez vous à 13h00 pour des circuits improvisés en fonction des participants et de la météo

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

Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)