



## La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°683

08 Décembre 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)*

# TELETHON 2015

## SAMEDI 05/12/2015

### FONTAINES ST MARTIN



*Chers amis (ies) de l'ATSCAF,*

*Encore une fois vous avez répondu présents à notre invitation à cette balade au profit du Téléthon et nous vous en remercions.*

*Vous avez été 15 dont 4 "jeunes filles" à représenter l'ATSCAF sur un total de 156 participants. La somme remise à l'AFM Téléthon a été au total (inscriptions et dons) de 1513 €€.*

*Merci donc pour votre participation.*

*Pour Pierre LAZZARINI prés. AC3F, André TERRIER*



**Une organisation bien rodée, les cyclos de l'AC3F encadraient plusieurs groupes de niveaux qui partaient à quelques minutes d'intervalles pour un maximum de sécurité.**

**Le circuit de 42 km descendait en bord de Saône, puis remontait à St Germain au Mont d'Or, jusqu'à Morancé et retour par Chazay d'Azergues, Marcilly, et Albigny, par la petite route tranquille qui longe la voie férée : agréable, ça changeait un peu de la Dombes. Le soleil a essayé de percer à travers les nuages, mais cela n'a pas duré. Il ne faisait pas très froid tout de même et de toute façon, à l'arrivée, le bon vin chaud et l'accueil convivial de l'AC3F nous a vite réchauffé. Bravo et merci pour ce bel engagement, à poursuivre encore longtemps!!!**

*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

SAMEDI 05/12/15 - DIMANCHE 06/12/15  
LA SAINTELYON



"Après mon abandon de 2011, je voulais retenter la Sainté-Lyon en Solo. Pas de bol pour moi cette année le parcours est plus long, 72km, et plus dur, près de 2000m de D+, même si on a retiré la descente du Bois d'Arfeuille.

Je me base sur l'acquis foncier du vélo pour le fond, il reste juste à habituer mes jambes à courir. J'ai deux mois pour y arriver, ça doit être suffisant, mon seul objectif étant de finir. J'ai suivi scrupuleusement le plan d'entraînement fait par mon frangin Yoann, mis à part 2 séances de renforcement musculaire du fait d'un point de contracture et une séance de vélo par faute d'envie. A une semaine de l'échéance, ça n'aurait de toute façon rien changé.

Je retrouve mon frère à la gare samedi après-midi et on file chez moi ne rien faire ou presque, juste une tasse de thé et des cookies préparés par ma belle-soeur, merci Emilie. 17h on prépare le repas : des pâtes. Après manger, on se change et on s'équipe, avec la crème Nok, j'ai l'impression d'avoir les pieds qui flottent dans le gras. Pas désagréable mais curieux et surtout indispensable pour éviter les ampoules. 18h, direction la Halle Tony Garnier pour récupérer les dossards. 20h, on prend le bus pour Sainté. 21h30, on est posé dans la Halle. J'ai vu Nicolas, un collègue de boulot, on s'est souhaité bonne course. Par contre, je rate Thomas (son résumé est là :

<http://laboule.no-ip.com/blog/2015/12/07/saintelyon-2015-ma-2eme/>).

On attend le départ avec Erwin, un collègue du club de mon frangin.

*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

## LA SAINTELYON

Minuit, le départ est donné. On court tous les 3, mon frangin régule l'allure pour ne pas qu'on parte trop vite. On reste raisonnable au sein de la foule. Sorbier passé, nous voilà dans les chemins, on y va prudemment. On marche dans les bosses, on court tranquillement dans les descentes et sur le plat.

Saint-Christo est là rapidement. L'arrivée sur le village a changé, on passe plus par le stade en contrebas, du coup, on est plus vite sur le ravito. C'est la cohue sous la tente, difficile d'accéder aux tables, mais on y arrive. Thé chaud, gâteaux, on ne traîne pas et on repart. On est dans le tronçon le plus difficile, jusqu'au signal Saint-André.

On continue comme avant, marcher dans les montées, et courir le reste du temps. Comme ça monte beaucoup, on marche pas mal. On a perdu Erwin, il allait un peu moins vite que nous dans les montées et a du nous laisser filer. Il avait déjà fait la jonction dans les 2 premières descentes.

Petite montée de stress à l'approche de Sainte-Catherine, c'est là que j'avais abandonné il y a 4 ans. J'essaye de me détendre, je suis plus rapide qu'il y a 4 ans et en bien meilleur état physique puisque je suis encore en état de courir, il n'y a pas de raison que ça ne dure pas. Seul petit soucis, une légère pointe sur l'arrière du genou qui me gêne dans les descentes quand les appuis ne sont pas stables, pour le reste tout va bien.

Sur le ravitaillement, c'est la même cohue qu'à Saint-Christo, mais sans trop jouer des coudes, on arrive à avoir son verre de thé et quelques gâteaux. J'écoute Yoann attentivement, ne pas trop traîner sur les ravitos pour ne pas se refroidir. Malgré la foule, on arrive à ne pas y passer trop de temps, jamais plus de 15 minutes d'après ce que je verrais sur le GPS après coup.

La sortie de Sainte-Catherine a aussi été modifiée. On ne part plus à flan de colline, mais droit dans la pente. Alors que nous sommes partis depuis 10 minutes, il faut que je m'arrête pour satisfaire un besoin naturel pressant. Le caca de la peur comme dit Thomas, normalement il arrive avant le départ. Le gros avantage de la course à pied, c'est qu'on est pas obligé de se déshabiller complètement pour baisser son collant car celui-ci n'a pas de bretelles. Quand il fait moins de 5°C en pleine nuit, on apprécie.

D'expérience, je sais qu'en repartant, les douleurs gastriques que j'avais vont s'estomper et que l'impression d'être au taquet niveau cardio va disparaître. C'est effectivement ce qui se produit, c'est beau l'expérience.

On continue à monter, le signal Saint-André n'est pas encore là. On marche à un bon pas et on double régulièrement du monde. Jusque-là, les seules indications kilométriques et horaires que j'ai eu venaient de mon frangin et des panneaux nous indiquant la distance nous séparant de l'arrivée. Je ne vais regarder ma montre qu'au km 35, presque la mi-course, et c'était principalement pour jauger de l'état de la batterie, savoir à quel moment elle allait couper.

*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

## LA SAINTELYON

Au sommet un bénévole nous annonce la mi-course. Le pauvre doit se geler, nous on a chaud en courant, d'ailleurs je n'ai pas conservé mes gants plus d'un kilomètre, tout comme mon buff. Maintenant, on amorce une longue descente. La douleur derrière le genou revient petit à petit et je ne peux plus courir dès que les appuis ne sont pas stables. Tant pis, on marche, et je me dis que nous allons vers des chemins qui vont être moins techniques et aussi retrouver pas mal de route, donc ça va aller.

L'aménagement de la tente de Saint-Genoux fait que sa bouchonne encore plus que sur les autres ravitaillements. Certains râlent parce qu'ils n'arrivent pas accéder à la table, mais ce sont les mêmes qui poussent et qui empêchent ceux qui les précèdent de dégager l'accès. Et puis pourquoi râler, on n'est pas en position de jouer un temps...

La pause est encore rapide, on finit la tasse de thé en marchant une fois reparti. Le tronçon jusque Soucieu-en-Jarrest est majoritairement descendant. C'est ce qui fait le plus mal aux jambes. Au fil des kilomètres, les jambes vont durcir petit à petit. Courir dans les descentes même en terrain stable va progressivement s'avérer impossible. On marche dans les montées, on marche dans les descentes, il n'y a plus guère que sur le plat que je puisse courir. Pour le reste, une petite ampoule semble faire son apparition à la pointe des orteils à droite, mais rien de bien méchant.

Je jette un œil à mon portable avant d'arriver, j'ai un message de P'tite Tortue qui me dit : "On est là", il date de 5h47, il est 7h44 quand je réponds que nous sommes à 3km. Ils ont du trouver le temps long. En entendant que je parle de copains qui sont venus nous voir en vélo, un des coureurs me dit qu'il leur en volerais bien un pour finir. J'ai déjà eu la même idée et j'ai dit à Dominique qu'elle fasse attention que je ne lui vole pas le sien. On voit arriver Alain S et Dominique devant nous, on s'arrête pour les saluer. Alain G est là aussi, un peu plus loin. Même si le moral est bon, c'est toujours agréable de voir des visages familiers. Le ravitaillement n'est plus très loin maintenant. Cette fois-ci, ce n'est pas la cohue. Mon frangin m'a interdit de m'asseoir, et encore une fois nous ne traînerons pas. On discute avec Alain, Alain et Dominique. Derrière la table, il y a Yann, du SAL, qui s'étonne de me voir là. Apparemment, on n'a pas l'air trop mal. Je rigole en coupant ma montre. Elle m'annonce 3 records battus : course la plus longue (51km), meilleur temps au semi-marathon (2h50) et meilleur temps au marathon (6h27). Pour les 2 derniers, des temps qui ne devraient pas avoir trop de mal à tomber si je me lance sur ces distances... Après avoir salué et remercié les copains d'être venus nous voir, on repart. Eux aussi, Alain va faire taxi pour un concurrent qui a abandonné. Pour nous, la prochaine étape, c'est Chaponost. Encore un tronçon très majoritairement descendant. Les jambes deviennent vraiment dures, même sur le plat, j'ai de plus en plus de mal. Quand ça devient trop dur, je préviens mon frangin et on marche. On se fixe ensuite un point où reprendre la course, ensuite, j'essaye de tenir aussi longtemps que je peux. Evidemment, chacun joue un peu la provocation dans la bonne humeur pour tirer sur la corde. Quand mon frangin me dit qu'on court jusqu'au troisième poteau, je me trompe dans le décompte pour en avoir un d'avance et prétendre m'arrêter plus tôt. Et quand je dis : "Jusqu'à la façade blanche" pour fixer le point où je vais m'arrêter, lui feignant de ne pas comprendre de me répondre que c'est une jolie maison.

*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

## LA SAINTELYON

La descente sur le Garon est difficile, mais le passage suivant, inédit, est vraiment sympa. Par contre, il y fait frais. Il y a quelques traces de gelée blanche et pour la première fois depuis le départ j'ai froid aux doigts. Je me doute que ça ne va pas durer, pas la peine que je remette les gants.

Depuis un petit moment, on voit les mêmes personnes. On les double en montée où j'arrive à garder un bon pas et ils nous repassent en descente. Par moment, je me dis que j'aurais du m'entraîner à courir dans les descentes durant mes randonnées cet été. Finalement, la gestion de mon frère s'avère efficace car après avoir joué au chat et à la souris avec certains pendant longtemps, nous les dépassons irrémédiablement.

Chaponost est là, encore une fois, on ne traîne pas. Un peu plus de 10km, ça se rapproche. Une énorme difficulté, les aqueducs de Beaunant, mais ce n'est pas ce qui me fait le plus peur. Avant ça il y a une grande descente, et après aussi. J'ai mon frangin qui me motive, mais ça n'est pas nécessaire, je sais que j'irai au bout, même si j'ai de plus en plus de mal à courir.

Par moment, je me marre tout seul. Est-ce vraiment un rire ou un sanglot déguisé, je ne sais pas trop, mais ça permet d'évacuer de la tension nerveuse et de se relâcher.

Peu avant la dernière descente qui nous conduit vers les aqueducs, un des signaleurs me reconnaît, c'est Michel un cyclo de l'ASPTT, un petit mot d'encouragement, il me dit que je suis bien. Moi j'en suis moins convaincu, les jambes sont vraiment douloureuses. Mon frangin est un poil derrière, il fait une petite pause mais me rejoindra rapidement. Lui est encore capable de courir sur tous les terrains.

Nous voilà au pied du mur, celui des aqueducs, une rampe à plus de 15%. On marche, on gratte du monde, preuve qu'il me reste un peu de jambes. Par contre dès que ça descend, c'est fini, les jambes sont trop dures, et maintenant, ça ne va faire que ça jusque au bout ou presque.

4km, puis 3km quand j'entends un "Tiens, qu'est-ce que vous faites-là ?", c'est Erwin qui nous a rejoint. On discute, je lui dis que je galère dans les descentes et qu'il peut filer devant. Il décide de rester avec nous pour le final.

On nous a annoncé 200 marches pour rejoindre les quais. En fait, il y en a 225, Erwin les a comptées pour moi. Même la douce descente pour passer sous le pont de La Mulatière est trop raide pour que je cours. On traverse le pont, moins d'1km, la flamme rouge. On repart en courant, on y est presque.

Peu avant l'entrée de la Halle des encouragements pour Yoann, des copains de l'AJA Marathon : Jannick, Charline et son copain qui sont là. Des encouragements pour moi avec Odile et Alain accompagnés de Chrystel et Elliott. On rentre dans la Halle, c'est fait, on est allé au bout ! On se congratule mutuellement. Au bout de 11h43 d'effort, c'est fini...

*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

## LA SAINTELYON



Nos supporteurs nous retrouvent derrière la ligne, merci à eux. On a mis plus de temps que ce qu'on pensait, ils ont été patients avec nous. On discute en repartant tranquillement chacun chez nous. Maintenant repos et pansage de plaies : ampoule voûte plantaire droite et talon gauche, irritation mal placées et surtout l'impression d'avoir deux bûches de bois à la place des jambes. Des douleurs aux épaules vont aussi faire leur apparition, le manque d'habitude de courir avec un sac à dos.

Maintenant, on va savourer cette réussite. Un Paris-Brest-Paris et une Sainté-Lyon la même année, ça fait deux superbes réussites.

Merci à la famille et aux copains qui sont venus nous voir sur le bord de la route, ceux qui ont envoyés des messages avant, pendant et après. Merci à Erwin qui nous a attendus dans le final. Et surtout un super énorme merci à Yoann pour m'avoir préparé et accompagné sur ce défi. J'en ai encore mal aux jambes, je préfère le vélo, mais je pense déjà à l'édition 2016... Ouais, je sais, je suis cinglé."



*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)*

# INVITATION

**JEUDI 17/12/15**

le vélo en toute liberté

**Conférence + Diaporama**  
**Voyage à vélo**  
**Nord Ouest de l'ARGENTINE**



**JEUDI 17 DECEMBRE 2015**

**SATHONAY-CAMP**

**Salle "caves voûtés"- 37 Bld Castellane**

**20 Heures - Entrée libre**

Bonjour à tous,

Le club VELOCIO 69 vous invite à sa conférence sur le Voyage à vélo suivi d'un diaporama "Argentine"

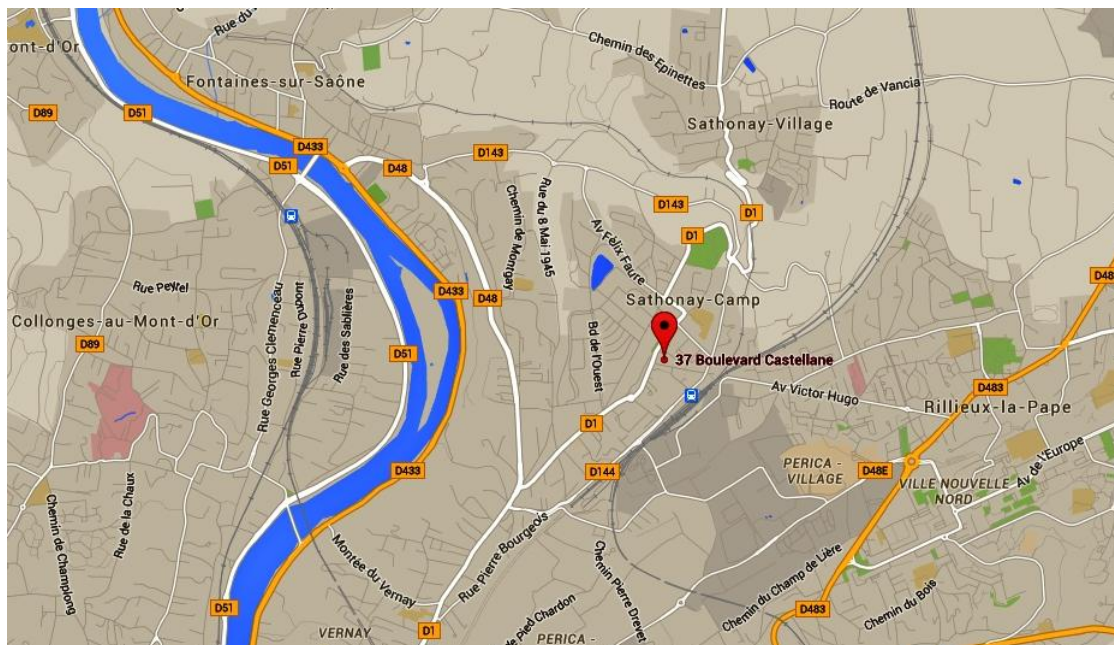
**Jeudi 17 Décembre**  
**à 20h00**

**Salle des caves voûtées**  
**37 Boulevard Castellane**  
**Sathonay Camp.**

En clôture nous vous offrirons une collation.

Vous espérant nombreux,  
Cordialement,

**Martine CRAVEDI**  
**Secrétaire VELOCIO 69**



**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

- **Samedi 12 Décembre**  
Rendez-vous club à PARILLY (12h45)
- **Samedi 19 Décembre**  
Rendez-vous club au MAS RILLIER (12h45)



**Rendez vous le  
Samedi 09 Janvier 2016  
à Parilly  
pour la nouvelle saison**

*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)*