



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°695

29 Mars 2016



Prêts pour la dictée. Florence se demande comment elle va pouvoir copier

atscaf cyclo 69.
Club FFCT n° 07061

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

LA SORTIE DU SAMEDI

SAMEDI 26/03/2016

MARENNES



Dominique PEREIRA - Helene BONNARD - Odile SAVEY - Patricia DURAND
Alain GIACOMAZZO - Daniel ROTHWILLER - Daniel SOUZY - Gerard BARGER
Gerard MARTIN - Jean Pierre CHECCACCI



13h00 ! oups!!! Démarrage brutal dans Simandres (du 17%)

Je me dégonfle et entraîne dans mon sillage, **Odile**, **Alain** et **Daniel S**, avec, dans l'idée de récupérer le reste de la troupe à Chuzelles.

Chose faite, à part **Jean Pierre**, qui après la bosse, décide de modifier son trajet.

Plus que 9.

C'est au tour de **Gérard**, filant devant, qui nous lâche...il n'a pas réalisé que nous avons tourné à gauche à St Just Chaleyssin.

Plus que 8.

Pierre, je te prie de nous excuser, nous avons pris quelques libertés sur ton parcours.

Les GPS s'affolent, certaines portions n'existent pas. Bref, nous allons tant bien que mal, arriver à faire un circuit, mélangeant le "vert" et le "rose" (ça donne du marron :-), jusqu'à St George d'Espéranche.

Là encore, le groupe va, à nouveau, se diviser, certains préférant rentrer plus tôt sur le "vert".

Plus que 4.

A partir de là, **Alain**, **Daniel S**, **Gérard B**. et toujours bibi, continuons sur le parcours "rose".

Par contre, cette fois-ci, nous ne pourrons éviter la bosse de 17% (et oui, Pierre, tu nous a gâtés), nous emprunterons même un chemin non carrossable.

Le final, nous le connaissons bien: Valencin, Chaponnay et Marennes, la boucle est bouclée.

C'était un temps idéal pour rouler avec les copains et les copines.

DOMINIQUE

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

PAQUES EN PROVENCE

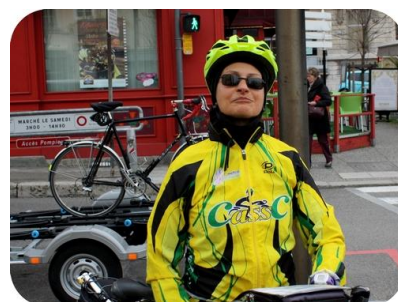
VENDREDI 25/03/2016

VIENNE



C'est à Vienne que commence ce weekend Pascal.

Une quinzaine de cyclos vont rouler 2 jours vers ST PAUL TROIS CHATEAUX.
Les clubs du CASSC, BNP, ECOV et ASEB sont représentés et bien sur l'ATSCAF.



Avec le minibus et la remorque, Yves assure l'assistance

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

PAQUES EN PROVENCE

SAMEDI 26/03/2016

AUDAX LYON-PROVENCE



Photo CODEP 69

Pont Pasteur, 5h00 : 39 cyclos sont présents pour rallier Roussas en Provence.

Il s'agit de la 42^{ème} édition du Brevet Audax LYON-PROVENCE.

Parmi eux : **Alain SAVEY** - **Frédéric VARILLON** - **Florian CABAJ** - **Yann BRIZAIS**

Gilbert CHEVALLIER est au volant du véhicule assistance.

Les conditions météo sont idéales. Le soleil et surtout le vent du Nord vont les accompagner toute la journée.



Un premier arrêt au Péage
de Roussillon avant
d'affronter les premières
bosses du coté de ST
Marcel les Valence



Photos Christophe BOURNAC

Un repas à Alex est prévu en cours de parcours.

Pour la digestion, c'est le col du Deves qui est au programme.

Yves BADINA a abandonné un moment les voyageurs pour saluer les Audaxiens à Roynac.

Il reste 20km avant l'arrivée à Roussas, au domaine de la Grangeneuve plus précisément.

Avec quelques minutes d'avance sur l'horaire officiel, tout le monde arrive à bon port.

Pas de temps de flâner pour **Alain** et **Yann** qui repartent immédiatement vers Pierrelatte pour récupérer le train qui les ramènera à Lyon.

Encore une dizaine de kms pour **Frédéric** et **Florian** avant St Paul Trois Châteaux

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

PAQUES EN PROVENCE

SAMEDI 26/03/2016

SAINT PAUL TROIS CHATEAUX



Samedi : les Audaxiens ont quitté Lyon de bonne heure et les voyageurs sont en approche. Avec **Antoine** et **Jean-Pierre**, je rejoins à mon tour ST PAUL TROIS CHATEAUX en début d'après-midi. Il fait un temps estival et sans perdre une minute nous décrochons les vélos pour partir à la rencontre des voyageurs. Les routes sont pratiquement désertes et on ne se lasse pas des paysages de la Drôme Provençale. Vignes et champs de lavande se succèdent. Nous quittons la route qui mène à Roussas ou doivent arriver les Audaxiens pour emprunter une petite route touristique en direction de Grignan. Nous roulons au milieu de plantations de chênes truffiers et d'oliviers. Le paradis pour les cyclos. Après un petit col, nous trouvons une fontaine à Chantemerle les Grignan pour faire le plein d'eau fraîche. Nous croisons **Bernard** et **Michel**. Le reste du groupe a quitté le parcours à Grignan pour filer directement sur Roussas assister à l'arrivée des Audaxiens. Nous faisons demi-tour, laissons nos camarades aller conquérir un nouveau col et nous dirigeons à notre tour vers Roussas. Mais pas d'Audaxiens ! Ils sont arrivés depuis une demi-heure et certains sont déjà sur la route de Pierrelatte pour prendre le train du retour. Les autres rejoignent St Paul Trois Châteaux.



Nous retrouvons tout ce beau monde sur la place de St Paul Trois Châteaux en train de prendre un bain de soleil et de s'hydrater à la terrasse d'un café. Nous sommes logés dans le pensionnat d'un Lycée agricole. Nous prenons possession de nos chambres, passons à la douche. L'heure du repas arrive vite. Il paraît que la météo prévoit une journée pluvieuse pour le lendemain. N'importe quoi !!!!

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

PAQUES EN PROVENCE

DIMANCHE 27/03/2016

GIGONDAS

Non seulement nous perdons une heure de sommeil pour passer à l'heure d'été mais la météo ne s'est pas trompée. Il pleut !! Une pluie fine pour commencer mais qui va se renforcer au cours de la matinée. **Florian** et **Fred** avaient prévu de remonter sur Lyon à vélo et ils vont le faire. Bravo à eux car il n'y a pas beaucoup de volontaires pour aller rouler aujourd'hui.



« Pour trouver le soleil, vous auriez du monter au Nord.

La pluie s'est arrêtée à hauteur de Valence, entre 13h30 et 14h.

Bien rentrés, même si ça a été plus long que prévu. La pluie a forcé au passage du col de la Justice (ce doit être une barrière climatique comme le Galibier).

Tout seul, j'aurais pris la première direction Montélimar rencontrée, mais comme Fred était motivé pour rouler sous la pluie, j'ai suivi. Nous avons fait une pause dans un café à Alex (la troisième fois que l'on s'y arrête en 10j puisque c'est là que nous avons mangé la veille et nous y avons pris un café en descendant à La Motte Chalancon).

L'arrêt de la pluie a fait du bien et a enfin permis de sécher. Quelques gouttes dans la bosse entre Saint-Donat sur l'Herbasse et Chateauneuf de Galaure ont un peu démoralisé Fred et nous avons changé le parcours pour rejoindre Saint-Vallier et la vallée du Rhône afin d'éviter les quelques bosses qui restaient.

On a retrouvé **Dominique** et **Manu**, son mari, à Sablons (après 12 coups de fils et avoir ratissé toutes les routes de la commune), ils étaient descendus au-devant de nous (merci encore à eux pour la compagnie et la part de gâteau) et nous ont raccompagnés jusque Givors.

Il ne nous restait plus beaucoup de kilomètres pour finir, heureusement car la nuit était en train d'arriver et nous n'avions pas pris nos éclairages avant et nos chasubles ne pensant pas arriver si tard.

En 48h on a connu le meilleur (la descente Audax vent de dos sans le moindre incident) et les galères du vélo (la pluie et les coups de moins bien) »

FLORIAN

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

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

PAQUES EN PROVENCE

DIMANCHE 27/03/2016

GIGONDAS

Seuls quelques courageux décident d'aller à Gigondas à vélo. C'est le cas d'**Yves** qui a passé 2 jours à suivre les voyageurs en mini-bus et qui a des fourmis dans les jambes.
Des féminines de l'ECOV partent aussi à vélo.



Nous mettons en place un plan B. Nous irons à Gigondas en voiture en misant sur le retour du beau temps l'après midi pour aller rouler. **Marie-Rose** et **Jacky GONIN**, **Florence** et **Michel CECHELLERO** se joignent à nous. De nombreux cyclos sont présents. Certains sont venus à vélo mais la plupart ont fait comme nous. Nous croisons **Martine CRAVEDI** et quelques membres du Velocio69.



Nous allons nous faire enregistrer et partons à la recherche d'un bar. Une boisson chaude est la bienvenue, la pluie commençant à se renforcer. Des cyclos sont déjà attablés. Ils portent des maillots avec une marque que **BARAQUE** connaît bien : **Alex SINGER**.
Eux aussi le connaissent et lui passent le bonjour.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

PAQUES EN PROVENCE

DIMANCHE 27/03/2016

GIGONDAS

Toujours sous la pluie, nous visitons Gigondas et trouvons une salle d'école des années 50-60 reconstituée à l'initiative d'un ancien professeur. Quel plaisir de retrouver les objets, livres et cahiers de notre jeunesse.



Michel prend la place du maître mais le piège se referme sur nous. Le vrai maître d'école présent nous demande de nous asseoir. Il nous distribue des porte-plumes et remplit les encriers. C'est l'heure de la dictée.



Après la dictée, suivront un problème de mathématiques et une séance de calcul mental. La classe n'étant pas trop indisciplinée, nous avons droit à une récompense avant d'être libérés.



Avant de revenir à St Paul Trois Châteaux, nous avons un rendez-vous important. Dans le programme, il est prévu un arrêt chez **Ghislain** et **Magali GUIGUE**, au Domaine du Bois des Mèges à VIOLES. Nous y retrouvons **Yves** ainsi que les féminines de l'ECOV, trempées et frigorifiées. Elles seront heureuses de trouver une place dans les véhicules pour le retour.

Yves continuera à vélo et nous ne repartirons pas les coffres vides.

Il pleut toujours et l'après-midi est bien avancée quand nous retrouvons notre hébergement. Les vélos resteront au sec.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

SEJOUR REMISE EN FORME

DU VENDREDI 18/03/16 AU LUNDI 21/03/16

LA MOTTE CHALANCON



Photos Michel GIRARD

Le printemps arrivant bientôt, les atscafiens se retrouvent à La Motte Chalancon pour quelques jours: une région intéressante, des petites routes peu fréquentées, des cols à la pelle.

Plusieurs façons de s'y rendre, en vélo depuis Lyon pour 6 "audaxieux", en voiture pour la plupart, le vélo dans le coffre ou sur un portant.

Yves. B est parti jeudi avec son VTT depuis la gare de Loriol, pour une trace mixant cols muletiers et routiers. Il va découvrir que mercredi a posé une vingtaine de cm de neige sur les collines et que les chemins seront blancs et très boueux.

Vendredi je pars un peu tard, le récupère à la sortie de Bourdeaux et nous décidons d'aller jusqu'à La Motte pour enfourcher nos VTT dans l'après midi.

Les routiers s'envolent pour divers circuits, nous allons affronter la montagne de Longue Serre. Un chemin forestier tout d'abord, de plus en plus raide, il faut pousser et dans les dernières longueurs le portage complètera cette montée.

La neige est présente, mais le col Martin n'est pas sur cette crête, il faut redescendre un peu.

Ca passe aussi en roulant, ce qui nous change de la longue montée.

Une vieille voiture du siècle dernier marque le col Martin 1012m. Carton rouge à ceux qui abandonnent ces épaves dans la nature. Le sol est très spongieux après la fonte de la neige de mercredi.

L'attaque du col du Buisson est très "grasse", l'eau ruisselle. Un passage hors chemin dans le pré. Le col est enneigé 1052 m. A droite un joli chemin m'induit en erreur, nous faisons demi tour pour prendre le bon chemin sur la gauche, dans la neige.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

SEJOUR REMISE EN FORME



Le col de Bouteyrole 1 050 m est au bout de ce cheminement neigeux sur lequel je m'amuse comme un gamin.

Le col domine celui de Pré Guitard

Et une belle descente un peu technique vers ce col routier, il commence à faire frais
La route vers La Motte est magnifique, nous longeons les gorges de l'Arnyon dont les versants sont plissés. La photo ne rend peut être pas vraiment cette beauté géologique.
24 km, 800 m de D+, 3 cols muletiers et 1 routier.

Nous retrouvons les routiers qui rentrent peu à peu, puis pot de bienvenue au centre du Val d'Oule qui nous héberge dans des locaux qui servent aux classes vertes.

Samedi, la météo est très favorable, les projets de tous sont ambitieux: des kms, des cols. Peut être trop de difficultés pour une "remise en forme" pour certains, du plaisir pour ceux qui ont déjà pas mal roulés.

Avec Yves. B nous allons chasser des cols muletiers, du moins l'espérons nous.

Sous le village de Chalancon au pied du Serre de la Croix nous empruntons un sentier chevrier qui est censé nous conduire à un pas certes très esthétique mais qui ne figure pas au "Chauvot".

Qu'importe, c'est beau mais nous y laissons quelques plumes car il faut de l'énergie pour gravir la pente.

De la route ensuite, le D627 avec les cols de Chamauche (1037m), Planara (1037m) puis le col des Vignes (790m) après un passage entre plusieurs enclos contenant des chiens de chasse au sanglier au lieu dit "Fébie". Ils nous ont sentis de loin et aboient furieusement. La Montagne des "Trois Becs" qui domine Saillans se découpe devant nous. Pause repas au col de Vignes puis départ vers le col des Lièvres, un muletier sur la crête du Serre de Jarille.

Nous galérons un peu entre les buissons d'épineux

avant de trouver une sente qui nous conduit au col des Lièvres (886m). Une fois la barrière du pâturage passée, une belle descente roulante en lacets sur piste nous amène au bord d'un gué à Marafit. Là encore deux chiens non attachés et imposants grondent après nous, l'eau du ruisseau les maintient sur l'autre rive.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

SEJOUR REMISE EN FORME



Les épines ont pris leur temps, mais Yves doit réparer sa roue arrière, deux épines, l'occasion de constater que nos rustines sont anciennes, que la chambre à air de secours a un défaut, vraisemblablement l'obus et que la pompe qu'Yves transporte ne "colle" pas avec la valve. On y arrive quand même en utilisant le contenu de nos sacoches respectives

Mais les chiens m'inquiètent, je n'ai guère envie de les affronter et il semble que notre chemin suit le ruisseau que nous allons franchir.

Grave erreur car il aurait fallu oser les chiens pour emprunter le bon chemin. Mais c'est en arrivant sur un cul de sac qu'une brave fermière nous apprend notre erreur, confirmée par la carte. Nous remplissons les gourdes, c'est déjà ça et partons sur le chemin forestier de la forêt domaniale d'Aiguebelle. Il est roulant, retourné en maints endroits par les sangliers, mais nous rapproche d'une route, pas celle que nous espérions au début.

Le col de Chamauche est dans notre ligne de mire, visible sur nos GPS.

On y arrive quand même en utilisant le contenu de nos sacoches respectives.

Mais les chiens m'inquiètent, je n'ai guère envie de les affronter et il semble que notre chemin suit le ruisseau que nous allons franchir.

Grave erreur car il aurait fallu oser les chiens pour emprunter le bon chemin. Mais c'est en arrivant sur un cul de sac qu'une brave fermière nous apprend notre erreur, confirmée par la carte. Nous remplissons les gourdes, c'est déjà ça et partons sur le chemin forestier de la forêt domaniale d'Aiguebelle. Il est roulant, retourné en maints endroits par les sangliers, mais nous rapproche d'une route, pas celle que nous espérions au début. Le col de Chamauche est dans notre ligne de mire, visible sur nos GPS.

Mais Yves crève à nouveau, roue avant, épine. La réparation est plus rapide que la première fois et nous filons vers le col par une piste cavalière fléchée aussi comme une trace VTT. Il n'y a plus qu'à se laisser glisser jusqu'à La Motte, en remontant juste un peu pour prendre le col de la Croix (907m).

Yves vient à nouveau de crever, je le laisse, pars récupérer la voiture pour le ramener au gîte. 43 km, 1220 m de D+, 5 cols finalement dont un seul nouveau pour moi.

Tout le monde est quasi rentré, sauf Alain et Florian qui ont fait un tour long en km, très fort en dénivelé et nombre de cols.

En attendant le repas, Françoise offre un verre pour marquer ses dix ans de vélos, j'arriverai après la bataille et ce soir la France perdra le Crunch dans le tournoi des six nations.

Dimanche, météo qui pourrait donner quelques gouttes. Beaucoup de départs. Ma roue avant est à plat malgré les "tubeless", sans doute par manque de liquide réparateur des crevaisons. Nous décidons de rentrer.

Joli weekend de remise en forme dans un coin que j'aime bien. Merci Monique de nous avoir trouvé ce lieu de stage.

MICHEL

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

LES PARCOURS DU COEUR

SAMEDI 02/04/2016

PARC DE GERLAND

Les parcours du Cœur

samedi 2 avril 2016 de 10h à 17h

J'aime mon cœur, je participe

Fédération Française de Cardiologie
VAL-DE-RHÔNE

LE PROGRAMME
PARC DE GERLAND
LYON 7^e

LES RENDEZ-VOUS DE LA JOURNÉE

Départ	Activités et rendez-vous	Départ	Activités et rendez-vous
10h	Taïchi - Acti'march - Randonnée à pied	13h30	Initiations roller pour tous - Gymnastique
	Vélo : circuit découverte nouvelles voies	14h	Marche nordique - Acti'march - Randonnée à pied
	Roller : rando familiale. Départ Villeurbanne		Vélo : circuit découverte nouvelles voies
10h30	Zumba - Marche nordique	14h30	Vélo : balade en ville découverte du patrimoine
	Course 10 km. Départ Villeurbanne		Visite guidée à vélo électrique
	Vélo : Randonnée Parc de la Tête d'Or		Zumba
11h	Gymnastique	15h	Gym Suédoise
11h30	Inauguration du Village	15h30	Marche nordique
12h15	Gym Suédoise		Roulons Solidaires Remise de chèque
13h	Marche Nordique	16h00	Tirage au sort de la tombola

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

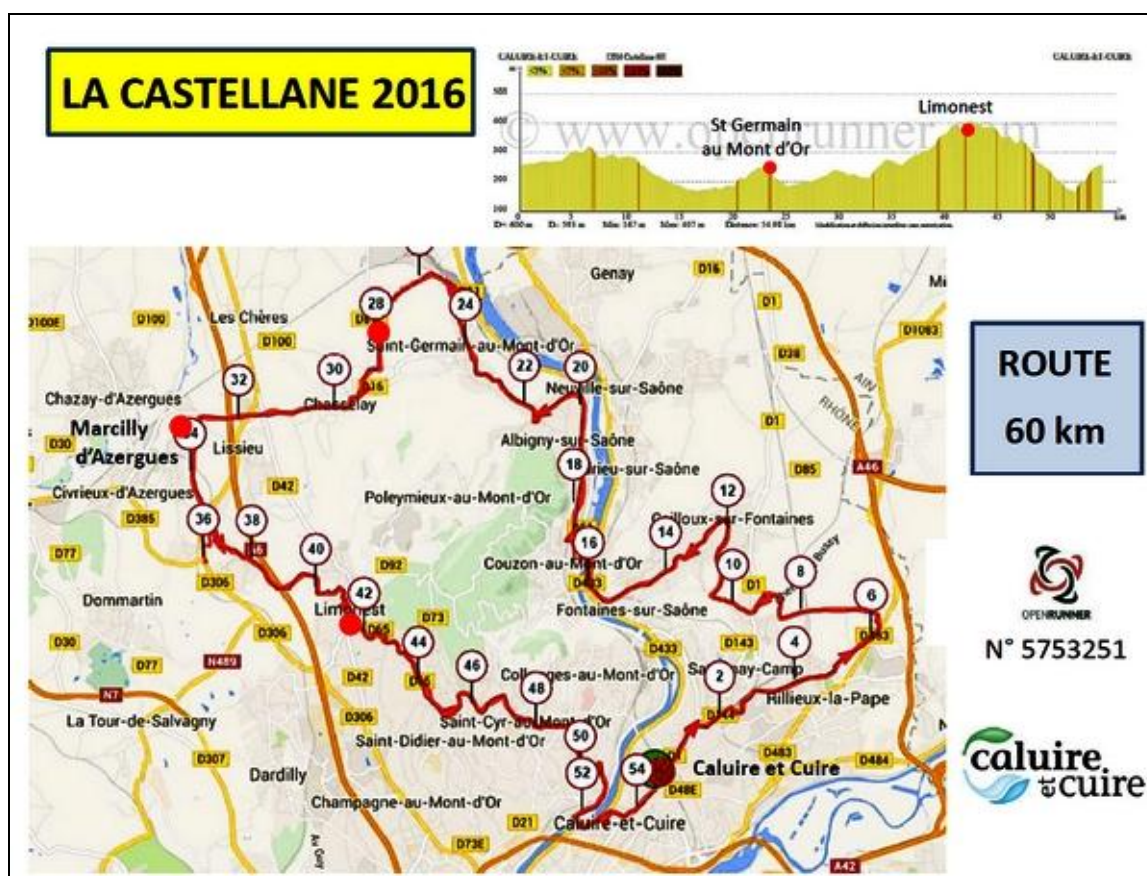
RALLYE DE LA CASTELLANE

DIMANCHE 03/04/2016

CALUIRE

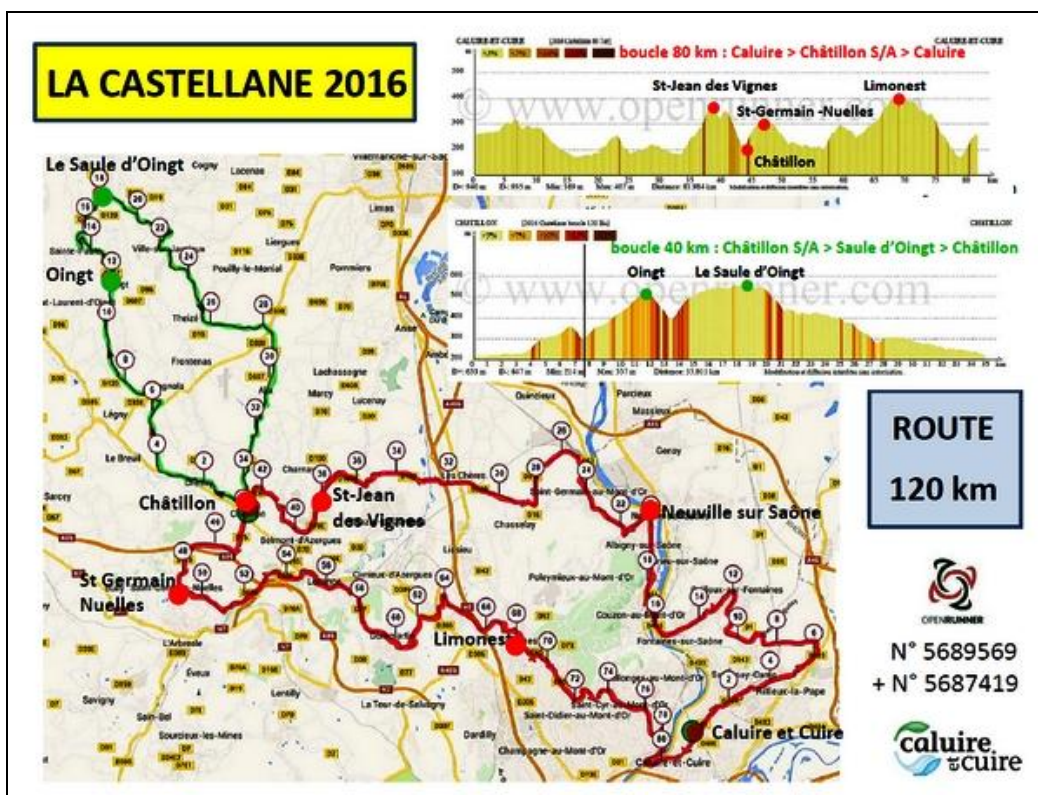
L'AS Caluire Cyclotourisme organise
le Dimanche 3 Avril 2016
la 20ème édition de La CASTELLANE

**Rendez-vous à
7h30 pour le 120 km
8h15 pour les 60 et 80km
Gymnase André LASSAGNE
Rue André LASSAGNE, 69300 CALUIRE**



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

RALLYE DE LA CASTELLANE



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
 Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

AGENDA



- **Jeudi 31 Mars**
Réunion du CODIR
- **Samedi 02 Avril**
Les Parcours du Cœur au PARC DE GERLAND
- **Dimanche 03 Avril**
Rallye « La Castellane » » à CALUIRE
- **Samedi 23 Avril**
Fléchage circuits du VIRON
- **Dimanche 24 Avril**
VIRON DES GONES

**Le planning des sorties club du 2eme trimestre sera établi
à l'occasion du prochain CODIR**

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr