



## La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°696

29 Mars 2016



**atscaf cyclo 69.  
Club FFCT n° 07061**

*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 PARCOURS DU COEUR

SAMEDI 02/04/2016

PARC DE GERLAND



Les parcours vélos étaient sous la responsabilité du CODEP et en particulier de **Christian POIZOT** qui avait tracé le circuit découverte.

Le Pont Masaryk, le Quai Rambaud, La rive de la Saône, la pointe de la Confluence.

Les clubs Cyclos Cardiaques, SAL, CASSC, VELOCIO 69, AC3F et ATSCAF encadraient les participants.

Une trentaine le matin malgré la fraîcheur et l'humidité.

A peu près le même nombre l'après-midi avec des températures plus sympathiques.

Un deuxième parcours permettait de rejoindre le Parc de la Tête d'Or.



Photos Daniel SOUZY - Christian POIZOT - Hubert PALANCHON

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)

# RALLYE DE LA CASTELLANE

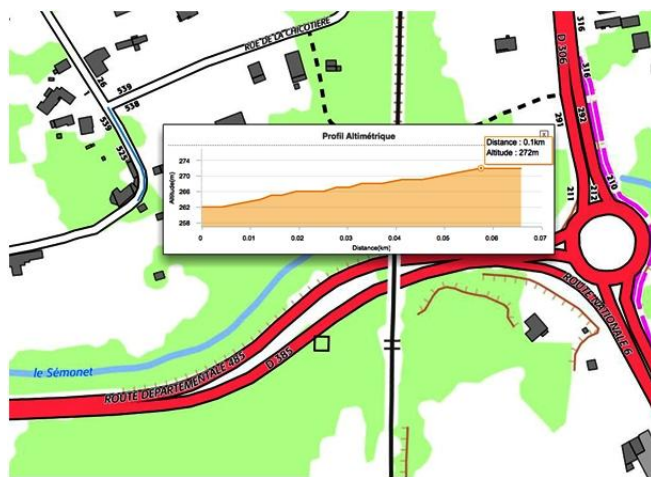
**DIMANCHE 03/04/2016**

**CALUIRE**

La fin de semaine précédente m'avait fait passer beaucoup d'heures au volant du minibus qui accompagnait le V.I. du Comité entre Vienne et St-Paul-Trois-Châteaux.

J'avais donc besoin de retrouver le plaisir d'appuyer sur les pédales. La météo n'était pas franchement optimiste dimanche matin mais à se poser trop de questions on ne fait pas beaucoup de kilomètres. Et il ne pleuvait pas à 6 heures quand je mis le nez à la fenêtre. Départ à 7h20 pour gagner Caluire avec ma randonneuse et tout l'équipement pour rouler au sec ; je l'avais testé dimanche dernier à Gigondas et je savais qu'il saurait faire face à cette adversité. A point d'inscription pas beaucoup de maillot du club, j'ai rencontré **Jean-Pierre** qui attendait d'autres Atscafiens pour s'engager sur le 60 km et en partant à 8 heures j'ai croisé 2 autres courageux : **Françoise** et **Pierrot**. Maigre affluence malgré l'intérêt des circuits proposés par l'A.S. Caluire ; espérons que nous n'aurons plus de monde pour le Viron

Voulant rentrer pour midi, je m'étais contenté de viser les 80 kilomètres. Je dois reconnaître, après coup, que j'avais fait le bon choix car, si les 1150 mètres de dénivellée annoncés au départ ont été confirmés par mon compteur, je n'avais pas imaginé les 2 « vacheries » du parcours.



S'ils étaient courts, ils étaient costauds. Le 1<sup>er</sup> nous a fait grimper vers St-Jean-des-Vignes et l'espace des Pierres folles (les cent derniers mètres à 15 %). Et pour animer la fin du parcours un petit passage à 20 %, à Dommartin sur le chemin de la Chicotière.

Finalement la montée de Castellane, qui m'avait un peu inquiété au départ, me parut bien plus facile. Et j'étais de retour au gymnase André Lassagne pour midi sans avoir reçu une goutte de pluie. Un bel itinéraire pour une bonne sortie.

**Yves BADINA**

# SAMEDI PROCHAIN

09/04/2016

**SORTIE CLUB A CREMIEU**

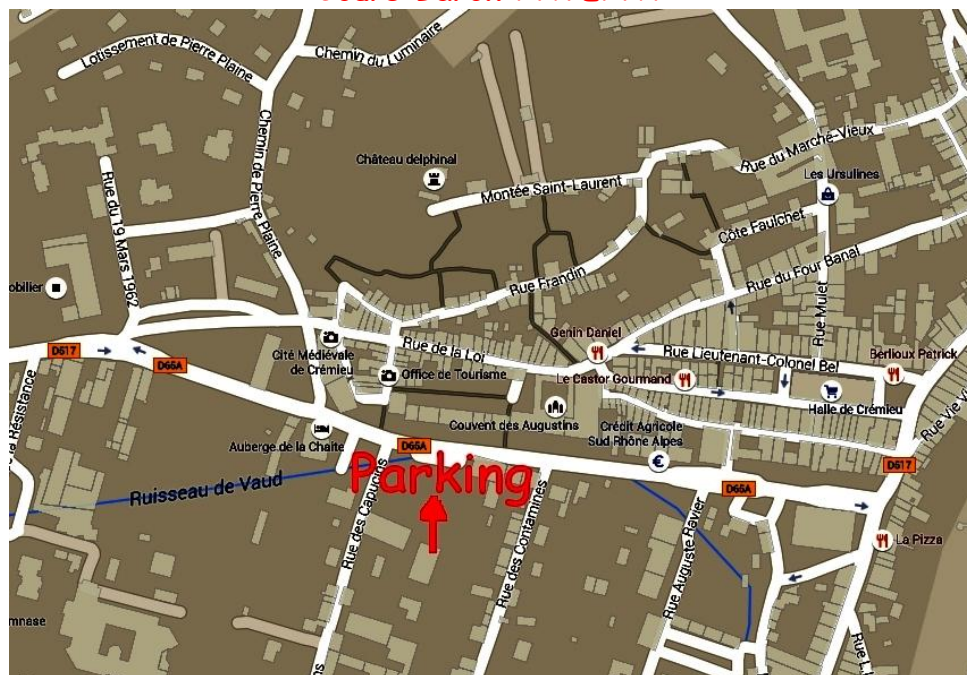


**Nous vous proposons 3 parcours  
de 50km (D+ 531m), 70km (D+ 521m) et 100km (D+ 1078m)**  
Malheureusement les circuits openrunner ne sont plus accessibles.  
Ces parcours ont été proposés en 2012 et nous disposons de cartes non  
utilisées. Bonne occasion pour éviter un gaspillage !

**RENDEZ-VOUS à 8h30**

**Place du 8 Mai 1945**

**Cours Baron RAVERAT**



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)

# RALLYE SUPER 8

**DIMANCHE 10/04/2016**

**LYON 8eme**

L'Association Cyclotouriste de Lyon 8 "ACL8" célèbre en 2016  
10 ans d'existence  
L'occasion pour nous de vous associer, toutes et tous,  
en organisant le  
1er rallye "Super 8" de Monplaisir.

 Association Cyclotouriste Lyon 8e  
CYCLOLISTES LE 10 AVRIL 2016 VENEZ PARTICIPER AU 1ER



#### INFOS PRATIQUES

Départ de la mairie du 8e

Dès 7h

4 parcours: 25, 50, 90 et 130 km

Tarifs: 5, 7 et 9 euros selon catégorie

+ d'info sur [www.acl8.e-monsite.com](http://www.acl8.e-monsite.com)



Le lieu de départ est l'espace-citoyen de la mairie du 8e arrondissement de Lyon, avenue Mermoz.

Vous pourrez garer votre véhicule soit sur le parking de la mairie, soit le long de l'avenue Mermoz soit sur l'un des nombreux parkings au bout de l'avenue Jean Mermoz

Départ entre 7h00 et 10h00

25km : openrunner N° [5722297](#)

50 km : openrunner N° [5720911](#)

90 km: openrunner N° [5720361](#)

130 km : openrunner N° [5733021](#)

L'ACL8 vous informe que sur chaque inscription d'un cycliste licencié FFCT (ou tout autre licence cycliste), une quote part de 2euros sera prélevée et reversée à la Ligue National de Lutte Contre le Cancer)

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)

# Grandes distances

**SAMEDI 09/04/2016**

## Mon premier 300

Impossible de refuser l'invitation que me lance Florian, pour effectuer mon 1er "300". Nous sommes 3 néophytes à nous lancer dans l'aventure, et par chance, encadrés par des spécialistes de la grande distance, Florian et Alain, pour ne point les nommer.

Florian: " le 200, tu en as déjà fait. Le reste, ce n'est qu'une sortie club de 100 km". Ben oui, dis comme cela, ça peut le faire

4h 15, nuit noire, température idéale, paraîtrait même que le thermomètre monterait jusqu' à 19° dans la journée. Mauvais info, mais on ne le saura que plus tard. Nous n'aurons pas de pluie, alors c'est génial!



Alain G, Alain S, Florian et moi partons à la rencontre de Fred, qui nous attend sagement à Miribel.

Moi qui était si fière de ma frontale, je suis tombée bien bas, lorsque j'ai vu l'éclairage de nos 2 cadors. Rien à voir! Donc, c'est noté, le Père Noel m'apportera le même.

Montluel, Pont d' Ain, Poncin, en suivant la vallée de l' Ain, le barrage de Vouglans, avec sa vue magnifique, Orgelet (pratiquement, au milieu de notre périple), où nous poserons nos vélos, pour manger et reprendre des forces. On ne s'y attardera pas de trop, (si l'on veut rentrer dans les temps prévus).

Moutonne, Cressia, Loisia, Véria, L'Aupépin, St Amour.

A Beaupont, nous ferons une halte, nous sommes environ à 190km du point de départ. Tout va bien, dans les jambes et dans la tête! bientôt cela sera l'inconnu.

Nous allons connaître les fameuses montagnes russes, ça monte, ça descend, ça remonte et ça redescend, et rebelote...ouie!! ça fait mal aux cuisses, je n'ose pas demander à Fred et à Alain, si leurs jambes les piquent!

La Bresse ! Je ne connaissais pas, et je m'en souviendrai quand même. Sur le plat, aucun soucis, les jambes répondent bien, mais alors dès que l'on lève le nez, et que l'on voit la remontée, gloups!!

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)

# Grandes distances

**SAMEDI 09/04/2016**

Après la Bresse, nous retrouvons la Dombes, que l'on connaît pour l'avoir parcouru pendant les Audax.

Florian nous répète que nous sommes "pile dans les temps", que l'on respecte sa feuille de route! et là, ça donne un coup de fouet! youep!! on n'est pas si mal.

Enfin Montrevel, Mezeriat, Versailleux, Tramoyes ou Fred nous quitte pour retourner chez lui, Le Mas Rillier, Le Parc de Miribel Jonage et Lyon, retour à la case départ! Seulement, il y a un hic, Florian et moi n'avons pas les 300km.

Pas grave, il m'accompagne, dans la bonne direction, histoire d'arrondir le chiffre du compteur. Et voilà, je l'éteins avec 300.6 km, 2325m de dénivelé, 14h15 de pédalage et 16 h sur la selle et à côté



*C'est une sacrée expérience.*

Grand merci à Alain et à Florian, sans qui nous n'aurions pu nous lancer dans cette aventure. Merci pour leur patience, (ils ont dû se retenir pour aller à notre rythme.

Et voilà, à quand le prochain?

**DOMINIQUE**

# AGENDA



- **Samedi 09 Avril**  
Sortie club à CREMIEU
- **Dimanche 10 Avril**  
Rallye LYON 8eme
- **Samedi 16 Avril**  
Randonné Printanière de l'ASPTT à POLLIONNAY
- **Samedi 23 Avril**  
Fléchage circuits du VIRON
- **Dimanche 24 Avril**  
VIRON DES GONES
- **Samedi 30 Avril**  
Les circuits du VIRON à SARCEY
- **Samedi 07 Mai**  
Sortie club à MORNANT
- **Samedi 14 Mai**  
Bredin de Bel Air à MARENNES
- **Dimanche 22 Mai**  
Rallye l'OCTOCOTE de l'AC3F