



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°698

19 Avril 2016



Photo Hubert PALANCHON

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

RANDONNEE PRINTANIERE

SAMEDI 16/04/2016

POLLIONNAY



Evelyne LEFRANCOIS - Monique PECH

Alain SAVEY - Bernard CHAREYRON - Daniel ROTHWILLER - Daniel SOUZY

Florian CABAJ - Gérard BARGER - Jean Jacques PECH - Pierre DUMAS - Yann BRIZAIS



Pas vraiment motivé ce Samedi matin pour aller rouler. Une pluie fine et Lyon dans la brume.

Daniel S. m'a donné rendez-vous la veille. Il m'a promis de m'accompagner sur le 50km. Ne recevant pas de message de sa part, il doit être en train de se diriger vers Pollionnay à vélo. Faut y aller d'autant plus qu'un SMS d'Evelyne m'informe qu'elle est inscrite sur le 75km avec Bernard, Gerard et Daniel R.

Le ciel se dégage rapidement et c'est sous un beau soleil que je retrouve Daniel S. à Pollionnay.

Comme convenu, nous partons, Daniel et moi sur le 50km. Le week-end de remise en forme lui a été bénéfique et il pédale facile. Il a vécu une partie de son enfance à Pollionnay aussi il connaît toutes les bosses du coin et ce n'est pas ce qui manque. Sous le soleil, le circuit est magnifique. Je découvre le centre de Bully, un beau village en pierre dorée qui mérite de s'y attarder un moment. Les bosses s'enchainent. Une belle lumière nous permet d'apprécier les paysages.

Nous ne trouvons pas d'Atscafien à notre retour. Pourtant l'organisation nous informe que nous sommes le 2eme club le plus nombreux avec 10 participants. Avec le « groupe Evelyne » ça fait 6. Puis 8 avec Monique et Jean Jacques qui arrivent alors que nous attaquons notre saucisson-patates. Ils sont venus de Lyon à vélo et se sont inscrits sur le 50. Il en manque encore 2 !

Après une petite enquête nous apprenons que Florian et Alain S. sont partis sur le 200.

Le compte est bon mais la photo d'Hubert PALANCHON nous fait découvrir la présence d'un onzième Atscafien, qui a certainement échappé au décompte des organisateurs

C'est Yann qui a roulé avec Alain et Florian.

D'après Hubert, ils arrivent tous les 3 « souriants et même pas fatigués »

PIERRE

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

RANDONNEE PRINTANIERE

SAMEDI 16/04/2016

« Le club ASPTT organisait samedi sa traditionnelle "Randonnée printanière" à partir de Pollionnay. Il est indéniable que ce rallye est maintenant nettement plus intéressant au niveau des paysages que lorsque cette initiative démarrait à Bron. Il fallait alors traverser toute la banlieue et la plaine de l'Est lyonnais avant de trouver des routes sympathiques.

Mais paradoxalement il n'y a pas foule au départ de ce samedi.

Il faut dire que l'expérience montre que les circuits sont toujours les mêmes, le ravito en cours de route souvent minimaliste et le fléchage extrêmement discret. Mais c'est surtout la météo qui est peu engageante. Il a plu une bonne partie de la nuit et au petit matin il pleut toujours.

Evelyne et moi hésitons un bon moment en regardant par la fenêtre les gouttes tomber dans une ambiance sombre et maussade.

Mais nous sommes équipés et prêts. ce serait trop long de se déshabiller pour se recoucher ! Hop nous sautons dans la voiture pour nous retrouver à 7h45 au RV du club.

Et là, miracle, il ne pleut plus. Le chemin qui mène au local est bien détrempe mais les nuages commencent à se déchirer.

Nous retrouvons **Daniel R**, **Gérard B**, les seuls atscafiens présents à cette heure. Il paraît que **Florian C**. et **Alain S**. sont déjà engagés sur le 200 km. Quel courage car ils ont dû se payer la radée au début !

Mais nous, quel circuit allons-nous faire ? Personne n'est en grande forme. Nous nous inscrivons pour le 75 km en nous réservant le droit d'obliquer sur le 50 km si nous n'y arrivons pas. Mauvais calcul car les deux circuits partent dans deux directions opposées : le 50 vers Bully, le 75 vers Yzeron. Tant pis le vin est tiré, il faut le boire et après tout en roulant sans forcer nous arriverons bien à passer les 1.300 m de dénivelée.

Nous partons avec les copains du SAL qui nous distanceront peu de temps après. J'ai néanmoins le temps de dire à l'un d'eux tout le bien que je pense de leurs activités très imprégnées de l'esprit cyclotouriste.

Nouveauté : dès le départ nous constatons que le fléchage est cette année d'un rouge vif et donc désormais visible. Très bien !

La route est cabossée dès le début sur les piémonts des Monts du Lyonnais pour rejoindre la Maison Blanche par la D70. C'est là qu'était située la station de "Vaugneray gare" sur la voie ferrée à voie étroite reliant Lyon Saint Just, vers la station de la ficelle (1) à Vaugneray-bourg. Cette ligne électrique supprimée malheureusement en 1954 assurait 17 dessertes par jour et serait aujourd'hui d'un grand secours pour décongestionner la circulation automobile qui engorge l'Ouest lyonnais.

Mais trêve de nostalgie ! Il faut maintenant attaquer la longue mais très régulière montée à Yzeron et le col de la Croix de Part (FR-69-0811). Le regroupement de notre petit peloton s'opère à Yzeron puis au col. Daniel s'économise en moulinant en raison d'une tendinite à la jambe. Evelyne souffre de son dos et de ses genoux. Gérard est devant et apprécie d'avoir changé ses pignons. Sur les conseils d'Alain qui le voyait forcer dans les pentes, il est passé du 25 dents -monté par un vélociste peu soucieux de nos âges et de nos pratiques- à un 28 dents. C'est beaucoup plus confortable en montée ! Quant à moi je me sens en grande forme. C'est seulement en fin de circuit que je me rends compte que ce doit être la conséquence des anti-inflammatoires que je prends pour ma tendinite du bras !

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

RANDONNEE PRINTANIERE

SAMEDI 16/04/2016



Photo Christian POIZOT

La suite du programme consiste maintenant en la descente sur la vallée de la Brévenne en passant par Montmorant. Osons le dire, le paysage est splendide ! Les nuages ont disparu, le soleil est en place, le panorama semble lavé par les pluies du matin, la luminosité est parfaite. Evelyne s'arrête même pour photographier alors que nous connaissons bien les lieux. Nous profitons bien de cette longue descente et arrivons sans encombre à Sainte Foy l'Argentière, la commune qui est connue pour abriter la plus importante tuilerie d'Europe.

Mais il y a encore 4 km à remonter pour avoir droit au ravitaillement à Saint Laurent de Chamousset. Dans la côte nous enlevons des vêtements car il fait maintenant presque chaud. Malgré les années mes acolytes s'étonnent encore de mes nombreux arrêts pour enlever puis remettre une couche vestimentaire en fonction des changements de températures. Que voulez-vous, j'aime mon confort thermique ! Voilà pourquoi je me balade toujours avec un sac à dos.

Le ravito est installé devant le tout nouveau bâtiment du marché aux veaux naissants du chef lieu de canton. Tiens, ça vaudrait peut-être le coup pour les sorties des retraités du club d'aller voir le marché hebdomadaire qui se tient tous les lundis matins depuis le XV^e siècle ???

Le ravito n'est pas d'une richesse considérable mais nous ne râtons pas car nous savons qu'à l'arrivée ce club organise une assiette chaude de saucisson et de pommes de terre !

Au bout de 15 minutes nous repartons et le temps se rafraichit nettement sur les hauteurs. La route alterne montées et descentes sur cette partie des Monts du Lyonnais d'outre-Brévenne. Les cerisiers en fleurs constituent un spectacle magnifique. Je prends des photos. Et dire que certains vont jusqu'au Japon pour assister à cette floraison (n'est-ce pas Christiane ?) alors que nous disposons de cela à 40 km de Lyon. Nous traversons le tranquille village de Brulliolles, rejoignons la capitale de la cerise, Bessenay. Peu de gens savent que grâce à cette micro-région le Rhône constitue le 3^e département producteur de cerises de France.

La route est toujours aussi vallonnée pour atteindre Bibost.

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

RANDONNEE PRINTANIERE

SAMEDI 16/04/2016

Ouf, maintenant nous allons souffler puisqu'une longue descente fort agréable car pas trop pentue nous ramène à la vallée de la Brévenne.

Gérard commence à trouver le temps long. Il nous faut pourtant remonter de Sain Bel à La Rivoire (Lentilly). C'est la partie du parcours la plus ingrate. Il y a de la circulation, la route est presque toute droite et elle monte. Nous sommes vraiment contents d'arriver au sommet.

Là nous attendent les derniers moutonnements de la D70 pour arriver à Pollionnay. "Une arrivée en pente douce" suppose Gérard ? Eh bien non : il y a toujours une dernière côte qui est suivie par une autre dernière côte, elle-même suivie.... Heureusement ce n'est jamais très long mais la fatigue commence à se faire sentir.



Le repas à l'arrivée effacera vite nos soucis physiques. Il y a du saucisson et des pommes de terre... et le vin rouge n'est pas servi chichement.

Nous avons droit à une belle vue depuis ce local sur l'agglomération lyonnaise en contrebas. Nous nous faisons même servir à table : c'est le luxe !

Nous croisons **Jean-Jacques** et **Monique** qui sont venus plus tard. Ne pas oublier que JJ craint plus l'eau que le miron (2) moyen. Ils ont fait le 50 km mais sont venus et repartent à vélo ! Michel C. attend Florence, sa fenotte (3) et passe un moment avec nous.

Daniel S. et Pierre D. nous ont attendus. C'est bien sympa à eux. Ils ont parcouru le 50 km. Pierre échange avec Evelyne des derniers ajustements pour le Viron des Gones de ce weekend. Et il peut repartir avec une coupe puisque le club avec 10 inscrits a gagné la 2° place des clubs derrière le club de Tassin.

Bilan du jour : 75 km et 1.300 m de dénivelée. Nous avons bien fait de nous donner des coups de pied aux fesses pour partir ce matin ! >>

BERNARD

Le glossaire lyonnais-français

(1) Ficelle : n.f : C'est le funiculaire en lyonnais

(2) Miron : n.m : c'est le chat.

(3) Fenotte : n.f : C'est l'épouse, la compagne.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

SAMEDI PROCHAIN

23/04/2016



DIMANCHE PROCHAIN

24/04/2016



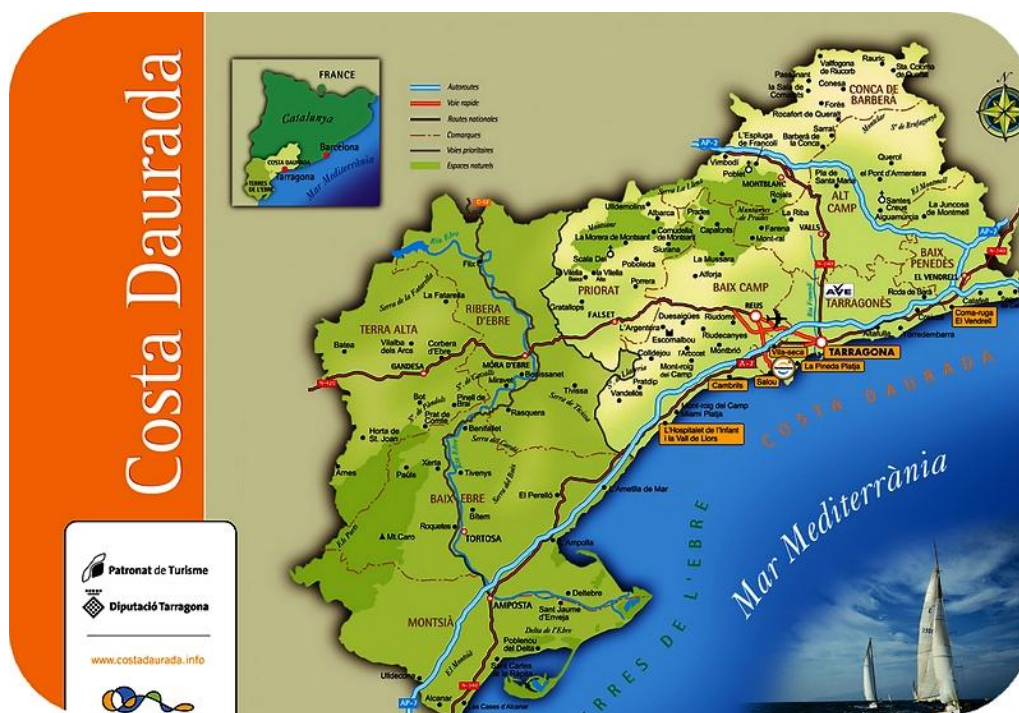
C'est le 8eme VIRON DES GONES

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

LES NOUVELLES DU CLUB

Un Paradis pour cyclistes en Espagne

Patricia JOHANNES - Raymond CHATENAY



Petit séjour vélo d'une semaine au bord de la mer et de la montagne en Espagne, sur la côte Daurada, à Cambrils (120 km sud de Barcelone) qui nous a bien dépaysés.

Le beau temps et le soleil étaient là, et même bien là, sans faire défaut une seconde. Toutes les sorties en court, cuissard et maillot avec manchettes le matin quand même.

Un très joli massif montagneux, la Cordillera Costera, nous offre ses flancs à 20 km de l'Hôtel avec des pentes douces dans l'ensemble, entre 3 et 8%, jusqu'au plus sévères de 15% pour atteindre les sommets à moins de 1000 m sur des petites routes en parfait état sans exception.

Quant aux habitudes espagnoles de circulation, nous avons des leçons à prendre :

- les Espagnols sont d'une correction absolue sur la route ; les voitures font la queue et attendent sans klaxonner que la voie de gauche se libère pour vous doubler, totalement inimaginable pour un Français.
- pour les cyclistes, on ne roule pas à gauche, c'est interdit et offensant, les capitaines de route étaient là pour nous le marteler en permanence et j'ai fait des progrès énormes dans ce domaine !
- il faut s'arrêter au passage piéton quand un passant met le pied sur la chaussée ! Ce réflexe est beaucoup plus difficile à intégrer, nous sommes un peu des voyous de ce côté-là.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

- LES NOUVELLES DU CLUB

Un mot sur l'organisateur « Vélo Cambrils » (velocambrils.com) qui mérite que l'on parle de lui :

- L'organisateur est un Grenoblois, Gérard Laubie, aidé par son fils Jonathan.
- Un prix des plus attractif de 325 € pour la semaine (7 nuits) en pension complète, en avril.
- Hébergement d'une excellente qualité, alimentation abondante et correcte, grande piscine à ciel ouvert utilisée par des triathlons pendant notre séjour, garage à vélo sécurisé.
- Une dizaine de capitaines de route pour encadrer les groupes de niveaux. De 28 km/h de moyenne (125 km et 2500 m de D+) à 12 km/h sur 55 km. On part groupé et on revient groupé, pas d'exception. Du plaisir pour tout le monde quel que soit les groupes, personne n'est largué, les groupes sont très bien faits.
- La majorité des participants sont les membres de clubs de cyclisme qui viennent en groupe.
- Nous étions 190 participants au total dont 130 roulants. Randonnées, tourisme et plage pour les participants non roulants.

Et comme la notoriété de Jean Jacques Pech se répand à l'échelle de l'Europe, je suis chargé de lui transmettre le souvenir et les amitiés de :

- L'organisateur Gérard Laubie
- Janine de St Savin
- Nanou de Bourg en Bresse qui fait partie de la commission féminine de la FFCT et dont j'ai eu le plaisir d'apprécier son grand talent de Capitaine de route. Elle transmet aussi ses amitiés à Florence Cecchellero.
- Le vice-président d'un club de l'Isère dont j'ai oublié le nom au moment où j'écris mais qui va me revenir dès que j'aurai envoyé ce mot.

Mer et Montagne, beaux paysages typiques des Cordillera et Sierra, beaucoup de cyclistes, qualité des routes exceptionnelles, conditions de circulation reposantes, un vrai paradis pour les cyclistes toutes catégories.

700 km/10.500 m de D+ à 21 de moyenne pour moi et 800 km/11000 m de D+ à 23 de moyenne pour Patricia.

Je cherche des patins de freins pilotables par smartphone pour toucher la jante quand ça monte.

C'est pour Patricia.

Que c'est dur de revenir à Lyon !

Amicalement à tous

RAYMOND

LES BCMF 2016



"Avec l'arrivée des beaux jours, nous commençons à nous aventurer sur des terrains plus vallonnés. L'entraînement idéal en vue des cyclo-montagnardes.

Je rappelle le principe, un parcours autour 200km et d'environ 4000m de dénivelé à parcourir en 2j (ou 1 seul pour les plus costauds).

Il y a une cyclo-montagnarde par massif montagneux, cette année le programme est le suivant

- 4 et 5 juin : le Jura au départ de Lons-le-Saunier

(<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/les-evenements/cyclomontagnarde-du-jura/>).

- 11 et 12 juin : les Aravis au départ d'Annecy

(<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/les-evenements/cyclomontagnarde-annecy/>).

- 25 et 26 juin : les Vosges au départ d'Eguisheim

(<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/les-evenements/cyclomontagnarde-des-vosges/>).

- 2 et 3 juillet : l'Espinousse au départ de Lodève

(<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/les-evenements/cyclomontagnarde-epinousse/>)

Pour les Pyrénées, ce sera la classique Luchon-Bayonne le 25 et 26 juin (<http://ffct.org/randonner-a-velo/ou-quand-pratiquer/les-evenements/cyclomontagnarde-luchon-bayonne-46e-edition/>).

Vous pouvez télécharger les bulletins d'inscription.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

Comme les années précédentes, je centralise les inscriptions pour que nous soyons tous hébergés au même endroit.

Faites-moi passer vos inscriptions avant la fin du mois à l'adresse suivante :
Florian CABAJ - 30 rue du professeur Paul Sisley - 69003 LYON".

Florian

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

AGENDA



- **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
- **Samedi 28 Mai**
Sortie club à MIONS
- **Samedi 04 Juin**
Sortie club à SAINT BERNARD
- **Samedi 11 Juin**
Sortie club à SATHONAY CAMP

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