



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°721

24 Octobre 2016



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

LE GENTLEMAN

22/10/2016

JOYEUX



Evelyne LEFRANCOIS - Françoise FOUILLANT - Odile SAVEY - Monique PECH
Alain SAVEY - Antoine PRATS - Bernard CHAREYRON - Bruno MAILLOL - Daniel BUZON
Daniel ROTHWILLER - Daniel SOUZY - Florian CABAJ - Frédéric VARILLON - Gérard MARTIN
Jean François LAMURE - Jean Jacques PECH - Jean Pierre FALGUIER - Laurent PEYRAQUE
Philippe ROURE - Pierre DUMAS - Pierre FOUILLANT



Les brumes matinales tardent à disparaître et le plateau de la Dombes est noyé dans la grisaille avec seulement quelques degrés au dessus de zéro. Certains Atscafien arrivent en retard, bloqués à St André de Corcy par les pompiers de l'Ain qui organisent leur congrès départemental et un défilé de véhicules anciens.

Nous admirons le nouveau vélo d'Odile, un magnifique TREK. C'est Bernard qui est chargé du tirage au sort des équipes. Aussitôt fait, il entraîne avec lui Françoise, Odile, Daniel S. et Fred qui ne souhaitent pas participer au Gentleman et qui préfèrent randonner dans la Dombes en attendant la fin des hostilités.

Gérard est parti trop vite de chez lui et n'a pas pris les bonnes chaussures. C'est donc en Basket qu'il se résout à participer à ce Gentleman. Le sort lui ayant désigné Alain comme partenaire, il préfère intégrer l'équipe constituée par Monique et Philippe. Alain fera le parcours en solitaire.

Nos 2 vététistes, Jean Pierre et Jean François arrivent bien après le tirage au sort.
Ils seront donc associés.

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

LE GENTLEMAN

22/10/2016

JOYEUX

LES EQUIPES



BRUNO - LAURENT



DANIEL B - ANTOINE



GERARD - MONIQUE - PHILIPPE



FLORIAN - JEAN JACQUES



PIERROT - DANIEL R.



JEAN FRANCOIS - JEAN PIERRE



ALAIN



Evelyne et moi laissons les équipes partir pour le tour de reconnaissance. Le soleil ne veut pas toujours pas percer. Nous envisageons de rester au chaud à la Bicyclette Bleu et laisser nos camarades se débrouiller.

Mais non, nous ne l'aurions pas fait !

Miraculeusement le soleil fait son apparition lorsque les équipes terminent le tour de chauffe. Il fait bon maintenant. Nous pouvons donner le départ. **Bruno** et **Laurent** s'élançant les premiers, les équipes partent toutes les 2 mn.

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

LE GENTLEMAN

22/10/2016

JOYEUX



En tête de bout en bout, Florian et Jean Jacques gagnent ce gentleman



Associé à Bruno, Laurent fait un podium pour son 1^{er} gentleman



JF et JP : il fallait faire le tour de reconnaissance pour ne pas filer jusqu'au Montellier au 1^{er} tour !



Equipe bien soudée, Daniel et Pierrot terminent au pied du podium



Malgré des chaussures inadaptées, Gérard fait l'intégralité du parcours avec Monique et Philippe



Bravo à Antoine à cours de condition mais bien entraîné par Daniel



Meilleur temps, Alain est disqualifié par le jury des commissaires pour avoir fait le parcours seul !

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

LE GENTLEMAN

22/10/2016

JOYEUX

LE CLASSEMENT

	1 ^{er} Tour	2eme Tour
Alain SAVEY	26mn 18s	52mn 33s
Florian CABAJ Jean JACQUES PECH	26mn 43s	54mn 02s
Bruno MAILLOL Laurent PEYRAQUE	29mn 02s	58mn 13s
Jean PIERRE FALGUIER Jean François LAMURE	30mn 09s	1h 00mn 33s
Daniel ROTHWILLIER Pierrot FOUILLANT	32mn 38s	1h 06mn 13s
Monique PECH Philippe ROURE Gérard MARTIN	32mn 19s	1h 06mn 17s
Antoine PRATS Daniel BUZON	38mn 23s	1h 24mn 24s



C'était inespéré ce matin mais nous terminons le gentleman sur la terrasse de la Bicyclette Bleu.

Et encore une fois, **Monique** nous a gâtés.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

LA SORTIE ALTERNATIVE

22/10/2016

JOYEUX

SORTIE MUSCULINE

Nous sommes bien d'accord : dans notre club le dernier samedi d'octobre est consacré au gentleman dont vous trouverez le récit ci-dessus.

Néanmoins il existe quelques atscafiens qui ont peur de se faire exploser le palpitant, ou qui sont réfractaires au chronomètre ou qui.... bref qui n'ont pas envie de cet exercice.

Le président, dans sa grande bonté, accepte donc qu'à côté du contre la montre officiel se déroule ce jour-là une sortie dite "alternative".

Françoise, Odile, Daniel S, le grand Fred et moi même Bernard constituons donc le peloton qui va arpenter aujourd'hui à allure fort raisonnable les petites routes de la région.

C'est un petit parcours que nous voulons effectuer. Les coureurs vont aller si vite que nous aurons peu de temps à notre disposition pour rentrer en même temps qu'eux. Il s'agit en effet qu'ils nous laissent un peu des délicieux gâteaux que confectionne à cette occasion notre adorable cheffe Monique.

Nous quittons donc Joyeux par l'ouest pour ne pas être enrhumés par le vent de la course. Fred, qui ne démarre pas en même temps que nous à cause d'un problème de chaussures, part dans le mauvais sens.

Nous l'attendons et il nous récupère.

Il fait vraiment gris et frais au début de la balade. Personne ne regrette d'avoir enfilé les jambières, les blousons ou les gants longs.

Nous parvenons à Versailleux par une route que nous empruntons peu souvent en partant de Joyeux. Là il y a un moment de doute. J'ai bien prévu de prendre un petit chemin mais je n'ai pas suffisamment regardé la carte IGN chez moi et ne me souviens plus bien des distances. Heureusement Fred nous indique qu'il y a juste un km à faire sur la D904 avant de trouver notre chemin.

Il a raison. Et c'est maintenant que réside l'exploit : nous arrivons à emprunter une petite route que personne ne connaît. Il faut le faire à quelques encablures de Joyeux ! Ne cherchez pas, elle n'est pas sur la carte Michelin. Sachez juste qu'elle passe par les lieux-dits Bois Brûlé, Malabron et les Arberettes. Au carrefour du Bois Gravet nous tournons pour rejoindre Le Plantay. Personne sur la route. Les bois, les étangs, les friches qui se succèdent sont intéressants en cette saison. C'est la fin des travaux agricoles et la nature semble se reposer. La brume est bien présente et ajoute une touche poétique. La vie semble grouiller dans les fourrés et au bord des étangs. Nous voyons d'ailleurs un faisan puis deux biches qui courent dans un pré. Une partie des étangs est à sec car la pêche aux poissons qui font la réputation de la Dombes a déjà commencé.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

LA SORTIE ALTERNATIVE

22/10/2016



Au **Plantay**, comme tous ne connaissent pas la tour du château qui se reflète dans un bel étang, nous allons faire un détour pour l'admirer. Déception ! L'étang est vide et le paysage perd du coup beaucoup de son intérêt.

Tant pis nous décidons de repartir pour l'abbaye de **Notre Dame des Dombes**. L'architecture qui date du XIX^e siècle ne mérite pas forcément la visite mais il faut avoir vu au moins une fois ce bâtiment imposant construit en briques rouges au milieu de son terrain de 160ha par Bossan, l'architecte de Fourvière.



Et puis surtout il faut connaître une spécialité que cette abbaye fabrique depuis 1868 : **la musculine**.

Nous nous dirigeons donc dans la boutique de l'abbaye. Cela permet de faire un tour dans le magasin où se commercialisent, outre les produits monastiques classiques, les produits agricoles du domaine. Il y a même de la bière ! Mais je résiste à la tentation et Daniel et moi achetons la fameuse musculine.

Ami lecteur, je devine la question angoissée qui vous taraude ! Mais qu'est-ce donc que cette musculine ? Eh bien c'est un bonbon. Mais un bonbon bien particulier puisqu'il est confectionné pour répondre aux besoins musculaires immédiats. C'est en tout cas ce qui est marqué sur la boîte. Il faut dire que les pastilles sont composées à 50% par de la viande de boeuf (origine France s'il vous plait) qui est mêlée à de la confiture de coing, du miel et de la confiture d'orange. 9€ les 110 pastilles.

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

LA SORTIE ALTERNATIVE

22/10/2016

A consommer à raison de 5 à 10 par jour selon l'effort. A noter que les cyclos lyonnais venaient souvent acheter de grandes quantités de ce produit, il y a quelques décennies de cela. La chose a un peu régressé. Il y a peut être des produits plus efficaces sur le marché ?

Je fais goûter la musculine à mes compagnons. Les réactions sont diverses. Il en est de même à l'arrivée. Certains aiment mais ce n'est pas la majorité. Tant mieux cela en fera plus pour ma consommation perso !

Il faut penser à rentrer maintenant. C'est dommage car le soleil apparaît et la fraîcheur disparaît instantanément. Après avoir emprunté l'allée plantée d'arbres menant à l'abbaye (inédit là aussi) nous revenons au Plantay. Mais ensuite nous délaissions la départementale pour passer par un petit chemin serpentant entre les étangs. J'ai en effet repéré un bout de route qui passe par le château des Contentinières (invisible dans son écrin de verdure) et qui m'attire. En effet d'une part personne du club n'y est jamais passé et d'autre part il fallait comprendre pourquoi Openrunner ne permettait pas de tracer le parcours sur cette voie vicinale. La réponse apparaît sur le terrain : il y a un petit pont qui est interdit aux véhicules trop lourds.

Ma curiosité assouvie nous rentrons à Versailles. Fred joue à merveille son rôle de serre-file. De Versailles à Joyeux nous refusons de prendre la route classique et allons faire un virolet par le hameau des Félinières, histoire de ne pas croiser une voiture.

Nous arrivons au moment où les dernières équipes atscafiennes arrivent sur la ligne d'arrivée ce qui permet de les encourager bruyamment.

Il nous reste en effet du souffle : nous avons parcouru 33 km en pas tout à fait 2 heures quand même. Inutile je pense d'annoncer la dénivelée ! Mais ce fut une balade automnale bien sympathique qui a permis à Odile d'étrenner son nouveau (et bien beau) vélo.



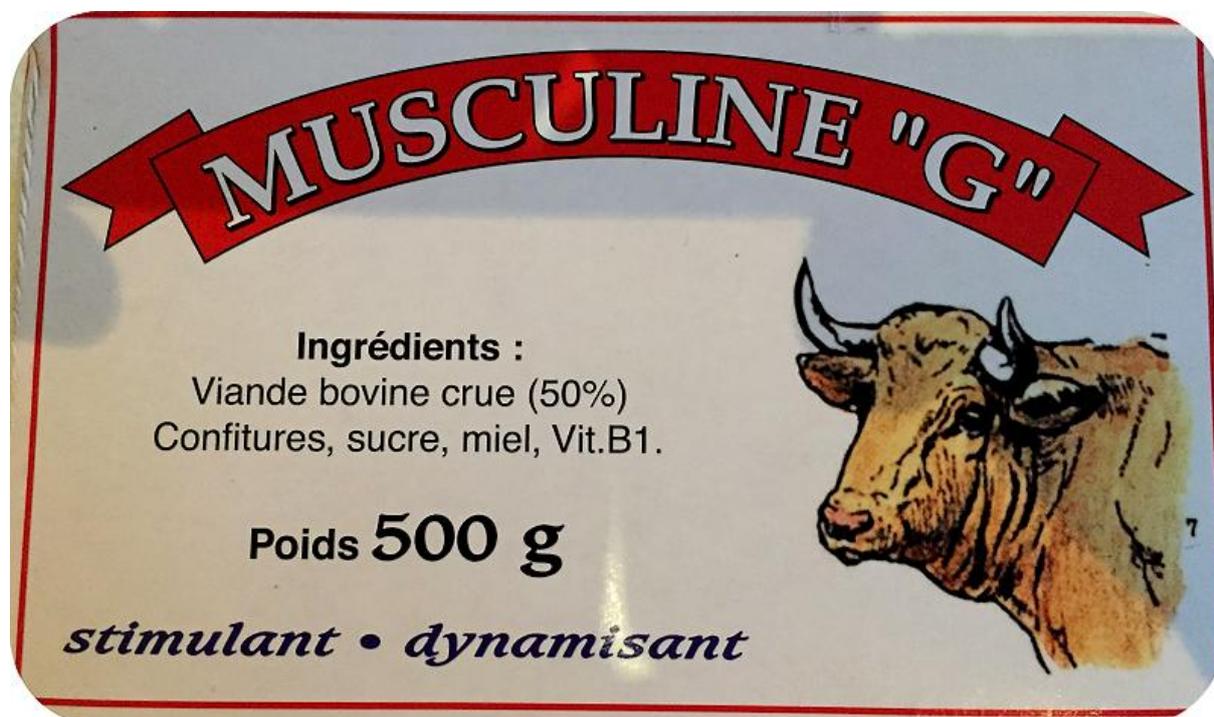
BERNARD

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

LA SORTIE ALTERNATIVE

22/10/2016

La musculine, l'un des plus anciens produits diététiques pour les sportifs



« C'est en 1867 que le Professeur FUSTER, de la Faculté de Montpellier, et le Docteur Guichon confièrent la recette de la Musculine aux moines de l'Abbaye Notre Dame des Dombes.

Durant la seconde guerre mondiale, le comité des oeuvres désirait faire des envois réguliers de musculine aux prisonniers et l'intendant militaire de Bourg attribua le nécessaire pour la réalisation de ce projet.

La loi du 11 septembre 1941, puis le décret du ministère de l'agriculture du 25 mars 1966 classèrent la musculine comme produit de suralimentation ou de diététique de régime. En 2001, les moines cisterciens confièrent la recette à la communauté du Chemin Neuf.

Comment est fabriquée la musculine ?

De la confiture de coing et d'orange, du sucre, du miel et de la viande, un arôme naturel pour la qualité gustative, un peu de vitamine B : voilà la recette de la musculine.

Cette recette à base de viande séchée peut rebuter au premier abord. Pour avoir goûté la musculine aromatisée à l'orange, les saveurs sucrées masquent bien la viande et la texture est celle d'une pâte de fruit un peu dure. Une texture et une composition nutritionnelle que j'ai trouvé particulièrement bien adaptée au trail! Avis aux amateurs!

Pour plus d'informations ou vous la procurer : <http://www.musculine.fr> »

Isabelle MISCHLER Nutritionniste

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

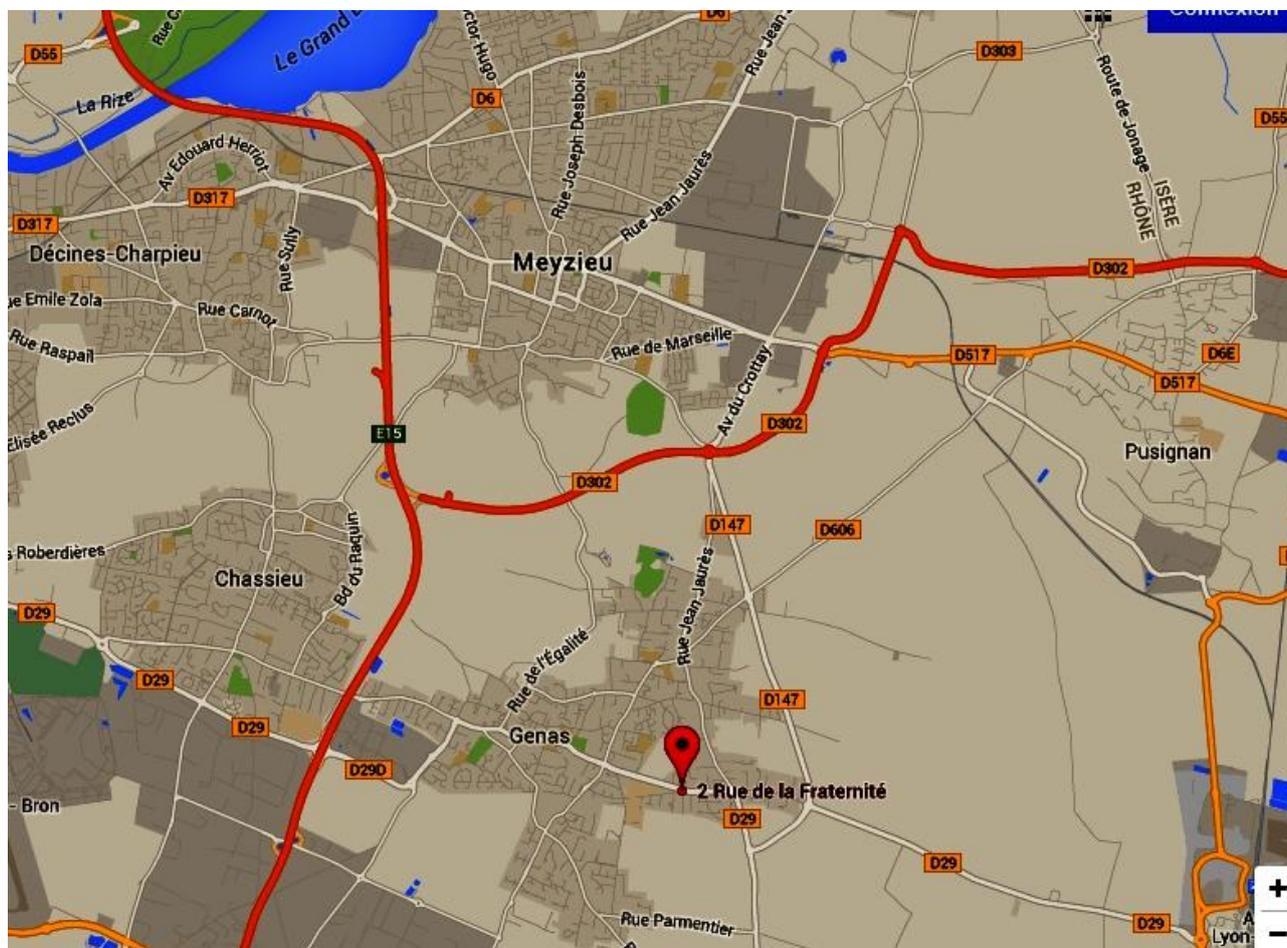
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

SAMEDI PROCHAIN

29/10/2016

SORTIE CLUB A GENAS



RENDEZ VOUS à 12h45
Salle Polyvalente
2 Rue de la Fraternité
GENAS

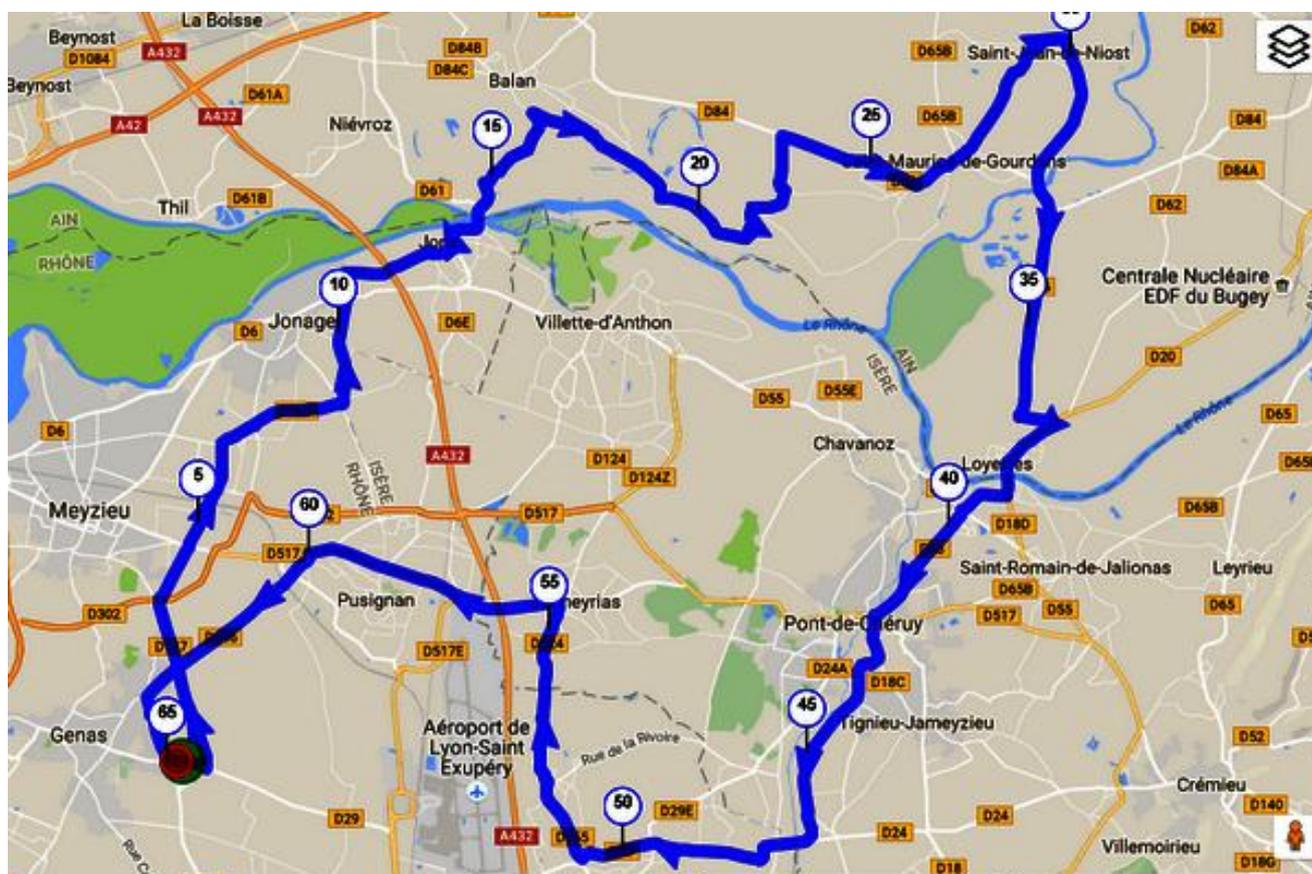
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

SAMEDI PROCHAIN

29/10/2016

SORTIE CLUB A GENAS

Petit parcours : 65 km D+ 271 m
Openrunner 6709325.



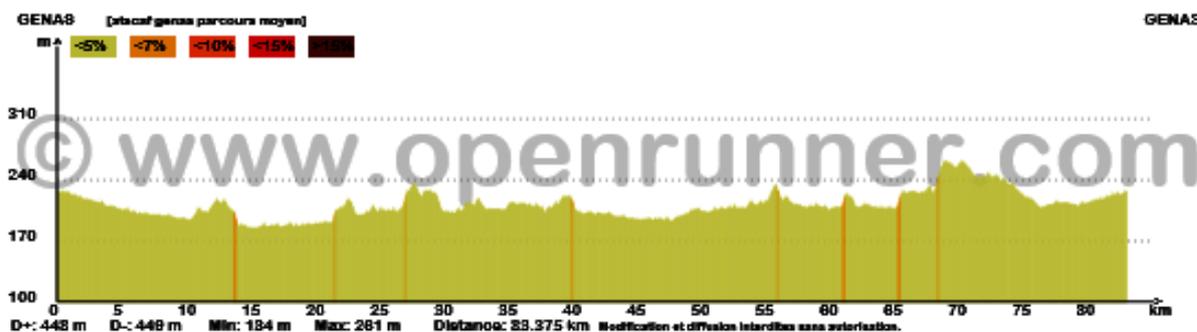
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

SAMEDI PROCHAIN

29/10/2016

SORTIE CLUB A GENAS

Moyen parcours : 83km D+ 448 m
Openrunner 6709281



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

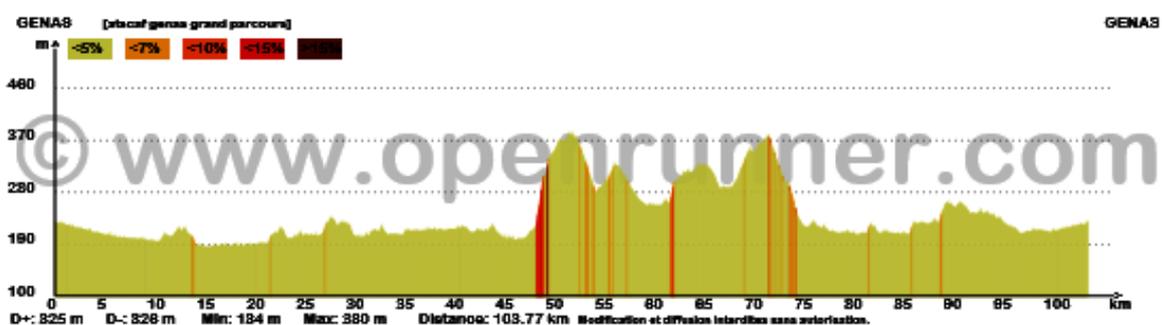
SAMEDI PROCHAIN

29/10/2016

SORTIE CLUB A GENAS

Grand parcours : 103km D+ 825 m

Openrunner 6709188



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

SORTIES TEMPS LIBRE

MERCREDI 26/10/2016

BOURG EN BRESSE - MACON

Ne perdons pas les bonnes habitudes des sorties "Temps libre" le mercredi.

Je vous propose une balade de Bourg en Bresse à Mâcon le mercredi 26 Octobre.

Nous avons déjà programmé cette sortie en début d'année mais avons dû l'annuler à cause de la météo.

Les prévisions n'annoncent pas la canicule et pas de pluie non plus : ce sera donc un temps parfait cette fois-ci.

Il y a un TER qui part de la gare de La Part-Dieu à 9h41 et qui arrive à Bourg à 10h20.

Le programme : Nous nous rendrons à Mâcon en passant par toute une série de villages qui nécessitent un arrêt tant il y a de richesses artistiques dans cette région : église de Polliat, Curtafond et son calvaire, Confrançon et son chateau fortifié de Loriol, Saint Genis sur Menthon et sa belle ferme en pisé du XVII^e, Saint Cyr sur Menthon, son poype et son musée bressan occupant le magnifique diomaine des Planons, Bâgé le Châtel, première capitale de la Bresse, Pont de Veyle, la venise bressane, St Sulpice et son église paysanne, le bourg de Vonnas remanié par l'institution Georges Blanc. les églises romanes de Chaveyriat, Vandeins, Montracol, Buellas, Perrex...etc etc

Matériellement nous ne pourrons pas tout voir....d'autant qu'il faut faire du vélo aussi.

Mais ce sera l'occasion de revenir une autre fois (ou même deux) si le coeur vous en dit.

Dénivelée : 445m

La distance sera comprise entre 65 ou 80 km selon les détours et visites que nous ferons ou pas.

Nous aviserons du programme sur place en fonction du temps et de nos envies.

Vu la saison pensez à prendre un gilet fluo et des lumières au cas où..

Il y a au minimum des trains à Mâcon pour Lyon toutes les heures à partir de 15h56.

On se donne RV à la gare de la Part-Dieu à 9h30 dans le hall côté Vivier-Merle.

Merci de me faire savoir si vous êtes intéressés pour m'accompagner.

A bientôt !

BERNARD

Openrunner: 6709545



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

L'AGENDA



- **Samedi 29 Octobre**

Sortie club à GENAS

A partir de Novembre, il n'y a plus de sorties club organisées.

Des rendez-vous club sont prévus à 13h00 le Samedi

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

- **Samedi 05 Novembre**

Assemblée générale ATSCAF à GRENAY

- **Samedi 12 Novembre**

Rendez vous club à PARILLY

- **Samedi 19 Novembre**

Assemblée générale CODEP 69 à ST MARTIN EN HAUT
Rendez vous club au MAS RILLIER

- **Samedi 26 Novembre**

Assemblée générale LIGUE RHONE-ALPES à JONAGE
Rendez vous club à PARILLY

- **Samedi 03 Décembre**

Téléthon de l'AC3F à FONTAINES ST MARTIN

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