



La "LETTRE" de l'ATSCAF Cyclo 69 n°732

24 Janvier 2017



ATSCAF Cyclotourisme
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 21/01/2017

PARILLY



Cathy GIMENEZ - Evelyne LEFRANCOIS - Monique PECH
Alain GIACOMAZZO - Alain SAVEY - Bernard CHAREYRON
Frédéric VARILLON - Jean Jacques PECH - Jean Pierre CHECCACCHI - Gerard BARGER
Gerard MARTIN - Patrick GIMENEZ - Philippe ROURE



Samedi, pour la sortie club, ciel bleu azur, soleil éclatant, lunettes solaires de vigueur, mais quand même température de l'air à 3° maxi, mais bon, 25° de chaleur humaine, et 28° de bonne humeur.

Nombre de participants : 13, bravo! 5 de plus que le samedi précédent, souriants, motivés, emmitouflés, venus en vélo pour quelques un/unes attendant le départ, un peu retardé, car **Fred** répare une crevaison de **Gérard B** : non, ce n'est pas Fred qui a crevé cette fois-ci ! 13H10 top départ : le Président ne peut pas venir avec nous, oui, bon d'accord, nous le comprenons encore une fois, mais c'est la dernière, on plaisante bien sûr, quoique!!! Donc c'est Jean Jacques qui prend le rôle de capitaine de route et nous propose un circuit qui va nous emmener à Corbas. Le rythme est régulier et soutenu et avec le soleil c'est agréable. Après St Symphorien d'Ozon, la côte de Simandre va achever de nous réchauffer.

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

LA SORTIE DU SAMEDI

SAMEDI 21/01/2017



Côte, que la chaîne du vélo d'**Evelyne** ne va pas aimer du tout : elle va s'emberlificoter, la chaîne, pas Evelyne, et va lui donner du fil à retordre, non des maillons, enfin bref, elle va en venir à bout, rien ne résiste aux femmes, enfin avec les encouragements de **Bernard**, des copains dont certains ont remonté la côte dans l'autre sens.

Après, parcours classique jusqu'à Communay, et comme nous n'étions pas trop motivés pour grimper sur les crêtes, nous avons continué jusqu'à Chuzelles, Vilette de Vienne, puis, en empruntant une petite route parallèle, à un croisement, au niveau de Luzinay, le capitaine de route a proposé deux options : monter par la côte de Luzinay ou Valencin, ce qui rallongeait un peu : enfin le choix deux est retenu, de toute façon, il faudra remonter!

A Valencin, également deux options au choix : rentrer directement sur Lyon, via Mions, ou bifurquer à gauche dans la descente et faire un crochet par Chaponnay, Marennes, Corbas. Le groupe se scinde et maintenant il faut rentrer car le soleil est train de pâlir, et il commence à faire froid, aussi, c'est à un bon rythme que nous rejoignons le Parc de Parilly, où nous nous retrouvons, au café, toujours avec plaisir pour déguster le chocolat chaud et même un petit plus !

Voilà, encore une sortie agréable pour se remettre en jambe!

Bravo au capitaine de route, et **Fred**, a obtenu, à l'unanimité, le Grand Prix des Sorties Club : ben oui, venir de Montluel en vélo, avec le froid, pour rouler avec nous, c'est beau !!!

MONIQUE

LES NOUVELLES DU CLUB

Patricia et Raymond en mode esquimau



Question : Comment les Inuits font-ils l'amour en-dessous de 0°

Réponse A : ils ne font pas

Réponse B : ils se les gèlent

Réponse C : ils attendent de changer de vêtements au printemps

Envoyer vos réponses au Codir. Un voyage au pays des Inuits avec le partenaire de son choix est offert. (C'est Raymond qui offre)

Re-question : Comment les Atscafiens font-ils du vélo en dessous de 0°

Réponse : c'est B

Mais non, ce n'est pas à cette question qu'il faut répondre avec le choix proposé, Ah ! ça alors.

Samedi, température ressentie moyenne 0° : viron de 70 km le long de la Saône en 3 heures, pissou inclus.. Pas facile, mais ça passe.

Dimanche, température ressentie moyenne « moins 3° » : viron de 45 km en 2 heures, pissou exclu (pour ne pas geler les canalisations) Là, ça ne passe pas du tout, on se meurt.

Sérieusement parlant :

On a touché du doigt la dangerosité de pratiquer le vélo à l'extérieur avec ces températures très basses.

A la température que la Météo annonce, qui est une température sous abri (sans vent et sans rayons du soleil), il faut encore déduire 4° environ pour quelqu'un qui roule à 20 km/h quand il fait 0° sous abri.

La « température ressentie » n'est indiquée par la Météo qu'en fonction du vent existant.

Si le vent extérieur est quasiment nul, la Météo annoncera une température ressentie proche de la température sous abri.

Mais pour un cycliste, quand on annonce 1° dans une atmosphère sans vent, vous ressentirez une température de « moins 3° » quand vous roulez à 20km/h. Alors attention !!!

Pour nous, Patricia et moi, au bout d'une heure seulement, on a noté que nos pulsations cardiaques diminuaient sensiblement et que l'on ressentait une fatigue notable nous envahir. C'est certain que notre métabolisme protégeait notre corps en limitant fortement l'énergie disponible. Si vous forcez trop et trop longtemps cela peut aller certainement jusqu'à un malaise.

Vivement le printemps

Amicalement

RAYMOND

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

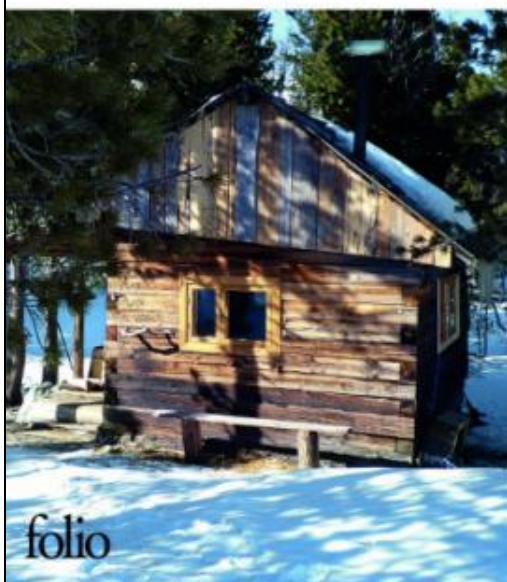
Site atscaf69.cyclo.free.fr

LES NOUVELLES DU CLUB

La page littéraire

Sylvain Tesson

Dans les forêts
de Sibérie



Guère motivé pour pédaler, je me suis contenté d'une activité plus compatible avec la température ambiante. J'y ai trouvé la pensée du jour suivante : « ... par quel miracle la ligne du littoral épouse-t-elle aussi parfaitement les contours de l'eau ? »

SYLVAIN TESSON éd. GALLIMARD 2011

Et le conseil du jour qui va avec :

« Si vous trouvez qu'il fait trop froid pour pédaler, entreprenez la lecture de "Dans les forêts de Sibérie" ».

C'est de ce livre qu'est tirée la pensée du jour.

Bonne lecture.

Amicalement

Yves BADINA



Sylvain Tesson naît le 26 avril 1972 à Paris

En 1991, il découvre l'aventure lors d'une traversée à vélo du désert centra d'Islande

Puis, en 1993-1994, il fait le tour du monde à bicyclette avec Alexandre Poussin, qu'il connaît depuis la classe de seconde. Les deux compères, qui terminaient alors leurs études de géographie, tirent de leur voyage, en 1996, le livre « **On a roulé sur la terre** », qui leur vaut le prix jeune de l'IGN.

En 2010, il réalise un projet en allant vivre six mois (de février à juillet) en ermite dans une cabane au sud de la Sibérie, sur les bords du lac Baïkal, à environ 500 km au nord-est d'Irkoutsk.

Il relate cette expérience solitaire dans son journal publié l'année suivante sous la forme d'un essai autobiographique intitulé :

« **Dans les forêts de Sibérie** »

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

LES NOUVELLES DU CLUB

Christiane chez le Père Noël

Bonjour à tous et une très belle année cyclotouriste à tous ceux que je n'ai pas eu l'occasion d'avoir par mail, sms ou téléphone depuis le 1er janvier ...



Samedi 7 Janvier, à l'occasion de votre 1ère sortie et pendant que vous dégustiez les galettes, je m'envolais donc pour un séjour multi-activités en **Laponie Finlandaise (LAPLAND)**. Depuis plusieurs années, je rêvais de cette destination dédiée aux plaisirs de la nature immaculée et sauvage ainsi qu'à la découverte des 3 moyens de locomotion traditionnels lapons : les mythiques chiens de traîneaux, la motoneige ou encore l'ancestral traîneau de rennes ... et je n'ai pas été déçue ! La neige, le froid et les conditions étaient au rendez-vous ... des températures diurnes comprises entre -2° et -22° , 3 à 4 heures de jour seulement mais la nuit polaire complète était terminée depuis 2 jours ... (elle dure du 15/12 au 06/01).

Après un vol charter direct de 4 heures au départ de Lyon, atterrissage sur l'aéroport de Kittila, à 200 km au nord du cercle polaire et à 20km de notre destination finale : la station de ski de Lévi.

Avant d'arriver à l'hôtel, arrêt dans une boutique où nous sont remis nos équipements grand froid pour la semaine : combinaison, moufles, bottes et chaussettes de laine.

Dans un local de notre hôtel, luges, raquettes, chaussures et skis de fond sont également mis à notre disposition pour les temps libres.

Pendant cette semaine (trop courte !) nous avons donc pu nous initier à toutes les activités proposées :



Safari en motoneige ... notre guide nous équipe d'une cagoule et d'un casque et nous donne les principales consignes de sécurité et de conduite (pas trop facile au départ, les patins avant partent dans tous les sens, mais dès qu'on prend de la vitesse la conduite devient bien plus aisée ...)

Pêche blanche sous la glace (en creusant un trou) ..., avant le déjeuner dans un kota (jus de baies chaud, soupe chaude et dessert) autour d'un feu de bois.

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

LES NOUVELLES DU CLUB



Traîneaux de chiens ... après la visite de la ferme des huskies et les consignes de conduite du traîneau, une promenade de 6 kms et une découverte exceptionnelle de l'environnement lapon dans une lumière bleutée (un temps fort et complètement magique pour moi !)

Traîneau de rennes ... (journée la + froide -22°) visite de l'enclos, explication sur l'élevage des rennes et ballade en traîneau ...



Olympiades laponnes (un jeu par équipes de 10 et différentes activités au programme)
Ski de fond ou raquettes avec accompagnateur



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

LES NOUVELLES DU CLUB



... mais également une journée libre que je voulais absolument consacrer au ski de piste et qui fut le 2e temps fort de cette semaine pour moi ... en nocturne, dans des paysages givrés complètement irréels et féériques, une neige douce et juste 2 ou 3 skieurs sur les pistes ...



Bref, une semaine extraordinaire trop vite passée !!! Bien plus qu'un voyage, ce fut pour moi une expérience unique et inoubliable.



CHRISTIANE

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

LES NOUVELLES DU CLUB

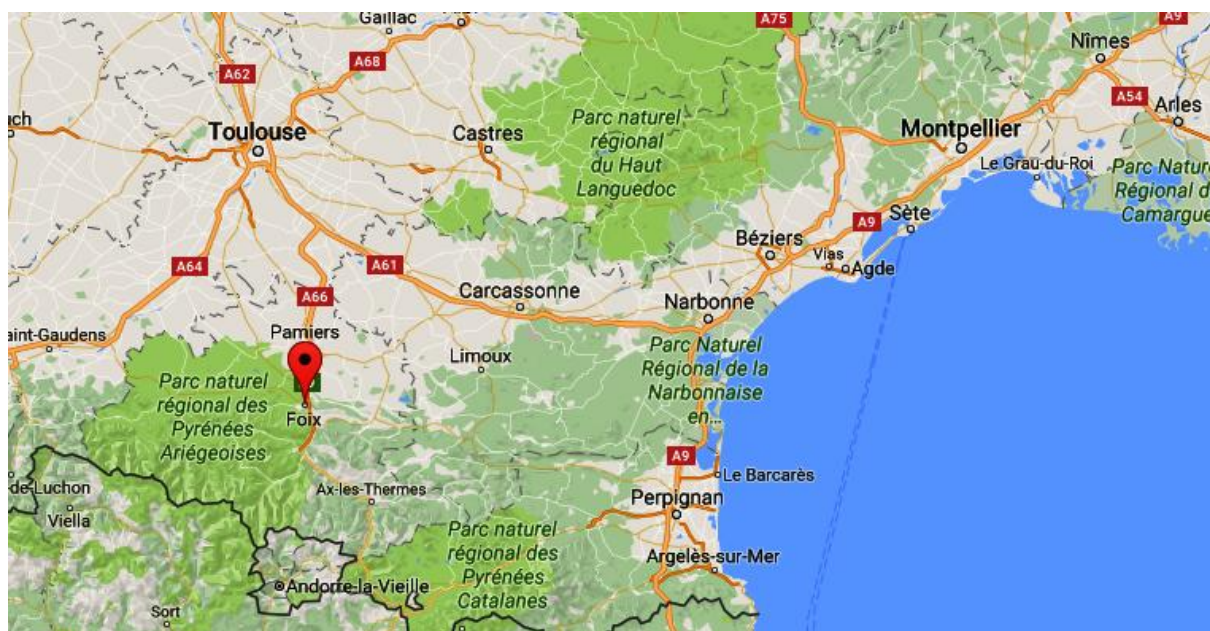
Séjour Pyrénéen à FOIX

Du Samedi 19-08-2017 au Samedi 26-08-2017

Prix : 45€ en pension complète en chambres de 2, 3 ou 4

Site internet de l'auberge Leo à FOIX (Ariège)

<http://www.leodefoix.com/index.php/fr/>



De nombreux circuits à vélo pour tous les niveaux

<http://www.ariegepyrenees.com/accueil/activites/a-velo/circuits-cyclo>

mais aussi de belles visites

<http://www.ariegepyrenees.com/accueil/decouvertes>

et pourquoi pas la principauté d'Andorre à 100km de Foix

Une pré-réservation a été faite et il faudra confirmer rapidement.

Si vous êtes intéressés par ce séjour, envoyez vite un message à Evelyne evelef@orange.fr

Les 16 premières inscriptions seront prises en compte.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

L'AGENDA



- **Samedi 28 Janvier**
Rendez-vous club à PARILLY
- **Samedi 04 Février**
Premières Pédalées à LIMONEST
- **Jeudi 09 Février**
Réunion du CODIR à BRON
- **Samedi 11 Février**
Premières Pédalées à SAINT MAURICE SUR DARGOIRE
- **Samedi 18 Février**
Premières Pédalées à GENAY
- **Samedi 25 Février**
Premières Pédalées à FLEURIEUX SUR L'ARBRESLE
- **Samedi 04 Mars**
Sortie club à QUINCIEUX
- **Dimanche 05 Mars**
La Cyclo de LYON à PARILLY
- **Samedi 11 Mars**
Rallye du CASSC à CHASSIEU
- **Samedi 18 Mars**
Sortie club à MARENNES

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