



La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°738

07 Mars 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 CYCLO DE LYON

DIMANCHE 05/03/2017

PARILLY



Monique PECH

Frédéric VARILLON - Jean Jacques PECH - Laurent PEYRAQUE - Pierre DUMAS - Yves BADINA



Un épisode pluvieux est annoncé en fin de la matinée. Les conditions météo sont pour le moment excellentes ce dimanche matin. **Fred** est sur place à Parilly et attend patiemment les atscafiens. Le Vélo Club Lyon 8 enregistre 230 inscrits et la plupart sont déjà partis sur les grands circuits quand nous démarrons, **Fred, Laurent, Yves** et moi sur le 60 km après avoir attendu quelques instants **Monique** et **JJ** qui ont prévu de venir. Ils s'accordent quelques minutes de sommeil supplémentaires.

Ils nous rattraperont certainement.

Le soleil est bien présent, le vent aussi. Pas trop gênant au début, il devient vite usant. Sur la première partie du circuit nous devons l'affronter continuellement de face. **Laurent** choisi la roue de **Fred** pour s'abriter et moi celle d'**Yves** qui rempli à merveille son rôle en roulant tranquillement à mon rythme.

Nous atteignons ainsi le ravitaillement ou **Monique** et **JJ** nous rejoignent. **Fred** est parti sur le circuit de 85 km. Il devra le quitter pour revenir plus rapidement sur Montluel, les nuages devenant de plus en plus menaçants. Cela ne l'empêchera pas de prendre une bonne radée avant d'arriver chez lui.

Une cyclote rencontrée au ravito le remplace dans le groupe. En changeant de cap, le vent devient notre allié. La route du retour est ainsi plus facile. **Laurent** nous informe qu'il a aperçu un maillot de l'ATSCAF. C'est en essayant de deviner qui se cachait sous ce maillot que nous revenons à Parilly ou nous avalons rapidement le casse-croute. Il faut vite partir, nous n'allons pas échapper à la pluie.

Le mystère du maillot rouge anonyme est résolu en fin de journée quand **Odile** transmet son compte rendu.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

LA CYCLO DE LYON

DIMANCHE 05/03/2017

PARILLY



Odile SAVEY - Alain SAVEY - Bruno MAILLOL - Christophe LABAUNE

Tellement dépitée de n'avoir pas pu rouler samedi... et surtout fortement motivée par Alain, je décide de l'accompagner ce matin à Parilly. La condition partir tôt pour faire en sorte d'arriver tôt car nos enfants viennent manger ce midi à la maison.

Je démarre donc le circuit de 60 km à 7h30, alors qu'Alain attend l'arrivée de Bruno pour s'élancer sur le 85.

Comme nous démarrons plein Est et que, contrairement à ce qui était prévu, le soleil brille, j'ai du mal à voir le fléchage et quoique soit d'autre d'ailleurs (et ce, d'autant plus que j'ai enlevé mes verres de soleil avant de partir :/).

L'horaire de départ fait que je ne verrais aucun Astcafien, sinon Bruno, Christophe et Alain qui me doublent au 25ème km environ... et en moins de temps qu'il ne faut pour l'écrire, ils disparaîtront de mon champ de vision !

Bien qu'ils n'aient pas été les premiers à me doubler, sur le coup, ça me casse un peu le moral, d'autant qu'un petit vent, peu violent mais tout de même très agaçant fait baisser ma moyenne... j'aimerais être à 11h chez moi et chacun sait que je ne suis pas une rapide.

J'oublie vite mes états d'âme pour me concentrer sur la route. Le circuit est le même que les autres années... paraît-il (je ne m'en souviens pas) sauf une petite modif au niveau de St Laurent m'a-t-on dit : je le crois !

Le circuit de 60 lâche celui des 2 grands et j'arrive bientôt au ravito.

Je repars, face à un vent plus du tout agaçant mais franchement énervant !

Heureusement, un charmant cyclo de l'AC Mions me rattrape et se cale devant moi pour me couper du vent. Nous roulons ainsi quelques km puis je le perds, d'autant plus que je m'arrête 1 ou 2 mn.

Je repars, toujours sous le vent et rejoins "mon Mionsois" "Mionsait" (?) qui a ralenti puis s'est carrément arrêté pour m'attendre !

Je finis ainsi le parcours en sa compagnie pendant qu'il le ponctue de quelques commentaires et informations sur ce qui nous attend : bosses, dos d'âne, sens du vent etc.

Toujours est-il qu'il m'a bien aidé en me coupant du vent et en me stimulant lorsque je me rendais compte que je baissais l'allure.

Grâce à lui, après une dizaine de minutes de pause à l'arrivée, je suis rentrée chez moi à 10h55... pari tenu ! Je suis ravie.

...mais je n'ai pas pu remercier ce "bienfaiteur" car il ne s'est pas arrêté au ravito final

Ce fut quand même une bonne sortie avec une météo inespérée.

ODILE

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

SAMEDI PROCHAIN

11/03/2017

RALLYE DE CHASSIEU



Samedi 11 mars 2017



vous invite à son Rallye

Départ de 12 h à 13 h pour les grands circuits
Et jusqu'à 14 h pour les autres
Au Boulodrome du Complexe Romain Tisserand
Chemin du Trève 69680 CHASSIEU

Tarif : 5 € pour les licenciés (gratuit pour les -18 ans)
7 € pour les non licenciés (2 € pour les -18 ans)

Circuits route :		Circuits VTT :
33 km		17 km
55 km		38 km
65 km		45 km
102 km		

Renseignements : Sylvie Marin : 06 08 96 51 67
Bernard Demier : 06 78 44 46 54
www.cassc.fr

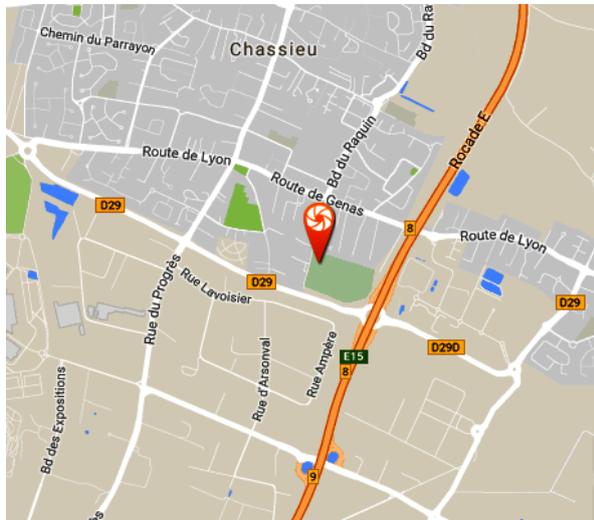
Ravitaillements copieux et collation chaude à l'arrivée

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

SAMEDI PROCHAIN

11/03/2017

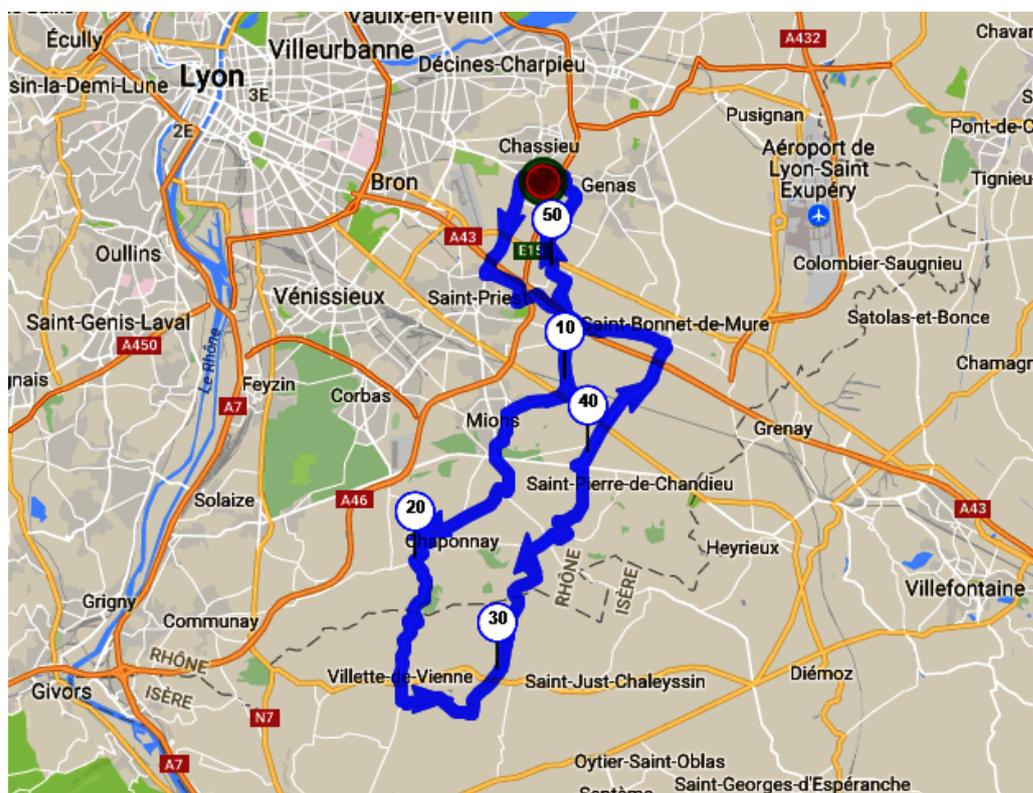
RALLYE DE CHASSIEU



RENDEZ VOUS
à 12h00 pour le circuit 102 km
à 13h00 pour les circuits
55 et 63 km

Boulodrome face au complexe
sportif Romain Tisserand
Chemin du Trève
69680 CHASSIEU

Circuit 55 km, Dénivelé 462m OPENRUNNER 6758089



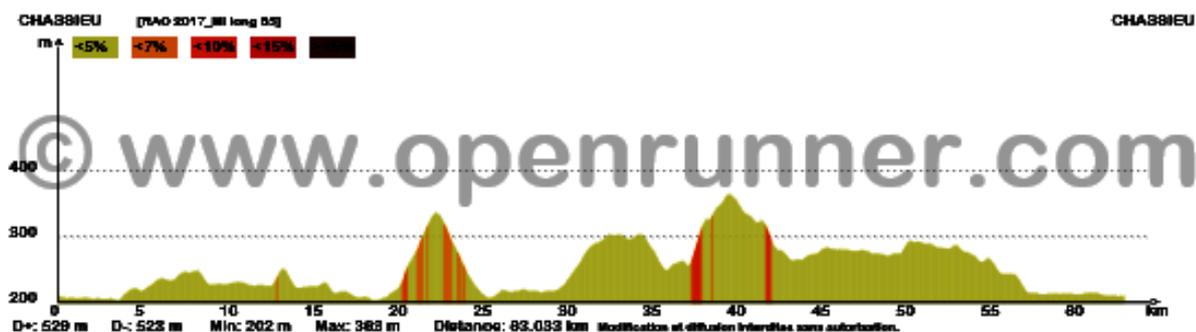
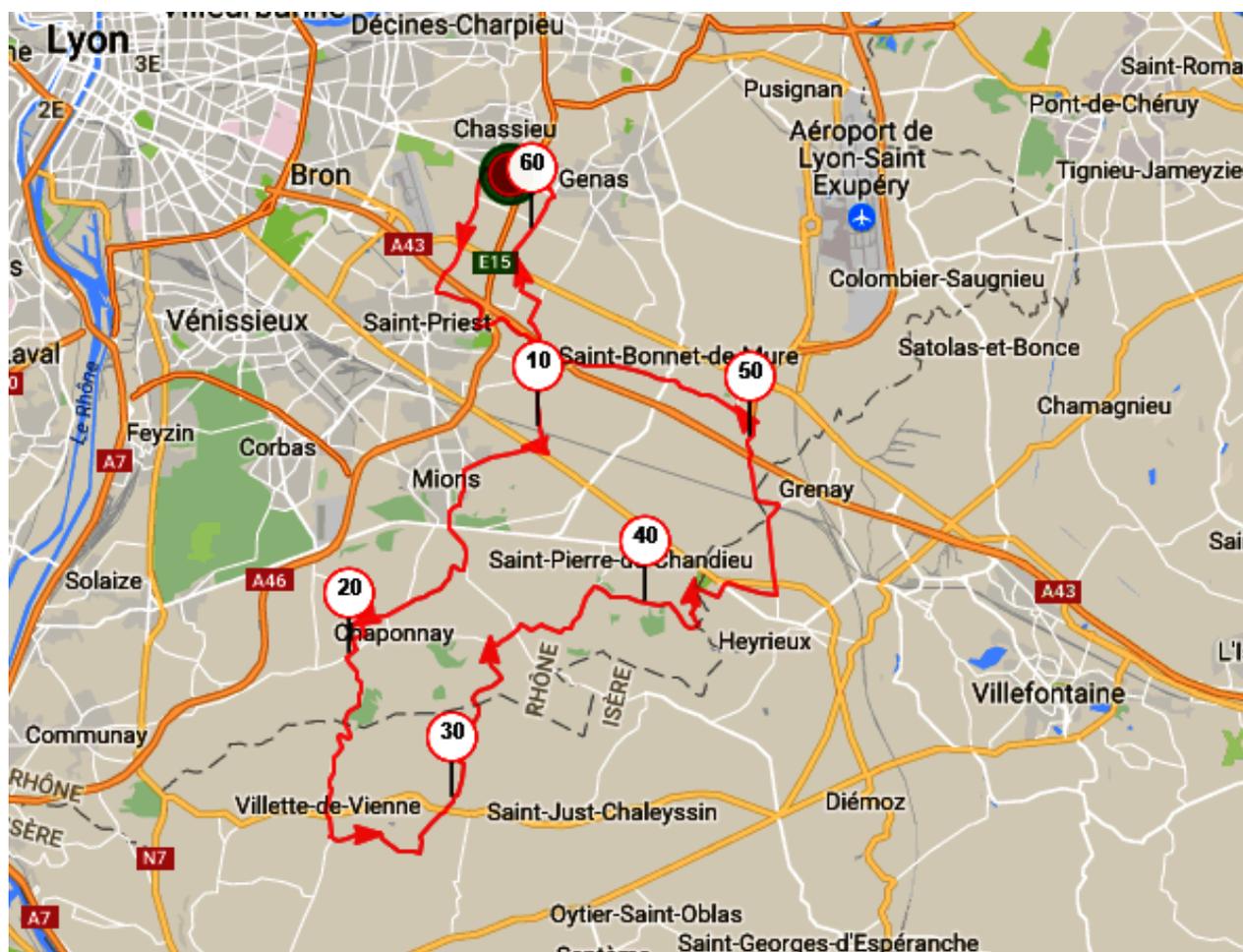
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

SAMEDI PROCHAIN

11/03/2017

RALLYE DE CHASSIEU

Circuit 63 km, Dénivelé 529m OPENRUNNER 6897061



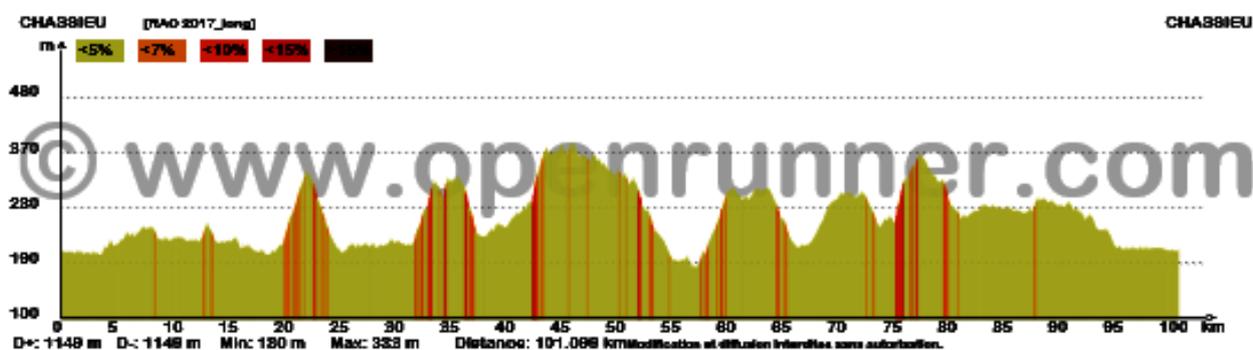
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site atscaf69.cyclo.free.fr

SAMEDI PROCHAIN

11/03/2017

RALLYE DE CHASSIEU

Circuit 102 km, Dénivelé 1149m OPENRUNNER 6897052



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

RALLYE DES OISEAUX

DIMANCHE 12/03/2017

FEYZIN



Circuit de 57 km : D+ 367m facile, il se fait en famille.

Les ROITELETS OPENRUNNER N° 5426969

Circuit de 67 km : D+ 749m pour cyclos confirmés.

Les ROUGES-GORGES OPENRUNNER N° 6692006

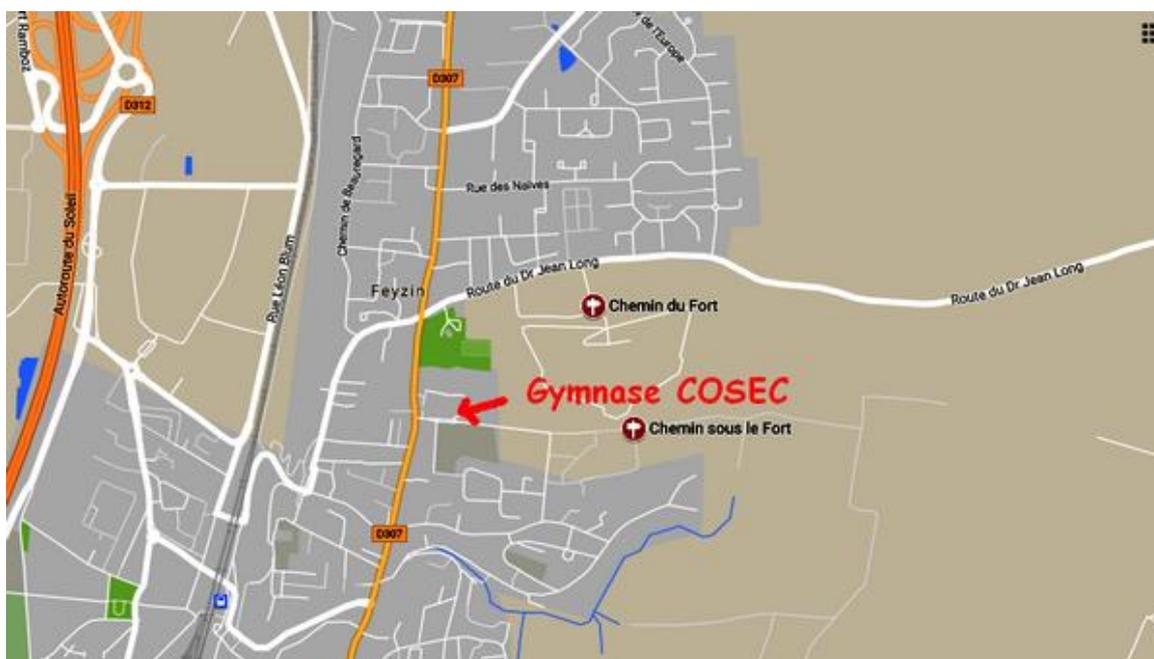
Circuit de 93km : D+ 1006m pour cyclos confirmés.

Les ETOURNEAUX OPENRUNNER N° 6692008

Circuit de 116 km : D+ 1445 m pour cyclos confirmés.

Les MILANS OPENRUNNER N° 6701317

Inscriptions à partir de 7h30, au Gymnase COSEC.



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

SEJOUR REMISE EN FORME

DU 23/03/2017 AU 26/03/2017

GRILLON (VAUCLUSE)



Situé dans l'Enclave des Papes, au Sud du département de la Drôme mais en territoire Vauclusien, Grillon est une bourgade Provençale, entourée de vignobles des Côtes du Rhône, de champs de lavandes et de bois de chênes truffiers. C'est un village au passé historique riche de par son originalité de terre papale dont le rempart et le canal lié à l'histoire des Templiers demeurent. Village de transition entre la Provence et le Dauphiné, Grillon porte en lui toutes les senteurs de la Provence et la beauté des massifs Pré-alpins.

Nous serons hébergés au Gîte le Mas du Sillot, situé à 2km de Grillon, en pleine campagne, au calme, qui nous réserve un accueil simple et chaleureux en pension complète à 50 euros/personne/par jour, en chambre double, pique nique à midi.

Adresse du site www.lemasdusillot.com



Le Mas du Sillot, à Grillon est la porte d'entrée de la Provence. En descendant vers le sud, plusieurs villages du Vaucluse sont enclavés dans la Drôme. Cette région à l'histoire passionnante, a su conserver son patrimoine, remparts, portes, campanile et clochers.

Avec les trois autres communes du canton (**Richerenches**, **Valréas** et **Visan**), **Grillon** constitue une enclave du département de Vaucluse dans celui de la Drôme (surnommée enclave des Papes).

La commune est située au nord-ouest de cette enclave.



MONIQUE

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site atscaf69.cyclo.free.fr

BREVETS AUDAX



"Après 4 Premières Pédalées, la saison a maintenant bien repris et les distances vont pouvoir s'allonger. Les premiers brevets Audax vont bientôt arriver.

- **Le 19 mars**, le CoDep organise un brevet de 120km au départ des Echets.
Ce brevet permettra à ceux qui le souhaitent de s'initier à la pratique Audax, et de participer ensuite à des brevets plus longs.
Le bulletin d'inscription est joint à la lettre.
Vous pouvez le renvoyer directement à Yves Badina.

- **Le 2 avril**, le Pépère Club organise son traditionnel Zig-Zag en Dombes, au départ de Fontaine-Saint-Martin.
Le bulletin et le parcours sont en pièce jointe.
Je m'occupe de centraliser les inscriptions.
Faites-les moi parvenir avant le 15 mars.

- **Le 15 avril**, le CoDep organise le Lyon-Provence, entre Lyon et Roussas. Le bulletin d'inscription est en pièce jointe. Là aussi, je me charge de centraliser les inscriptions, faites-les moi parvenir avant le 5 avril.

Je rappelle le principe de l'Audax, parcourir en groupe une distance donnée en roulant à la moyenne de 22,5km/h (en fonction de la météo). Le fait de rouler à allure régulière sous la conduite de capitaines de routes permet d'économiser ses forces et de parcourir des distances plus longues que celle que l'on a l'habitude de faire.

Je redonne mon adresse pour que vous puissiez m'expédier vos inscriptions :
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

L'AGENDA



- **Samedi 11 Mars**
Rallye du CASSC à CHASSIEU
- **Dimanche 12 Mars**
Rallye des Oiseaux à FEYZIN
- **Jeudi 16 Mars**
Réunion du CODIR à BRON
- **Samedi 18 Mars**
Sortie club à MARENNES
- **Dimanche 19 Mars**
Initiation Brevet Audax sur 120km à LES ECHETS
- **Du Jeudi 23 Mars au Dimanche 26 Mars**
Séjour Remise en Forme à GRILLON
- **Samedi 25 Mars**
Rallye 'La Virée Quincerote» à QUINCIEUX
- **Dimanche 26 Mars**
Rallye Super 8 de MONTPLAISIR
- **Samedi 01 Avril**
Les « Parcours du Cœur » au VELODROME DE LA TETE D'OR »
Rallye des Vieilles Pierres à MONTAGNY

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