



## La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°740

21 Mars 2017



**ATSCAF Cyclotourisme**  
**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)

# LA SORTIE DU SAMEDI

SAMEDI 18/03/2017

MARENNES



Dominique PEREIRA - Françoise CHENAIS - Monique PECH - Patricia DURAND  
Bruno MAILLOL - Daniel ROTHWILLER - Gerard MARTIN - Jean Pierre CHECCACCI - Laurent PEYRAQUE



Le temps n'était pas bien engageant, samedi pour la sortie club, mais qu'à cela ne tienne, quelques atscafiens motivés étaient quand même au rendez-vous à Marennes. **Bruno**, avait tracé des parcours sympathiques dans la campagne viennoise, l'air embaumait l'amandier sauvage, le camélia, le forsythia, oui bon d'accord, il manquait un rayon de soleil, mais nous n'avons pas pris une goutte d'eau, l'ambiance était amicale et la motivation de rouler ensemble bien présente. A Estrablin, **Bruno** a entraîné **Patricia**, **Dominique**, **Laurent**, et **Gérard** sur le circuit de 70 km, alors que **Daniel**, **Françoise** et moi même avons pris le chemin du retour par Moidieu, Ottier, et l'incontournable côte de Luzinay pour revenir à Marennes. Bref, une petite sortie club agréable comme on les aime, à refaire sous le soleil!

MONIQUE

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)

# INITIATION AUDAX 120 Km

**DIMANCHE 19/03/2017**

**LES ECHETS**



Odile SAVEY

Alain SAVEY - Florian CABAJ - Frédéric VARILLON - Gérard BARGER - Yves BADINA



Quand nous nous retrouvons à midi aux Echets **Françoise C.** et moi, les Audaxiens ont parcouru la moitié de leur circuit. Ils doivent se mettre à table à Servas lorsque nous partons à leur rencontre. Une pause bien méritée car la première partie de leur Audax s'est déroulée dans la grisaille et sous un crachin peu encourageant.

Nous faisons la partie finale du parcours à l'envers. Nous avons largement le temps d'arriver à Versailles ou aura lieu la dernière pause. Le soleil commence à percer. Nous continuons jusqu'à St Nizier le Désert ou nous prenons un café dans le restaurant du village, le Plaisir d'Etang. Encore quelques minutes d'attente avant de voir arriver au loin un peloton bien compact, **Florian** en tête, régulant l'allure. **Odile** est tout sourire bien calée dans les roues. **Yves, Fred** et **Alain** se baladent en s'assurant que personne ne traîne derrière. Pour **Gérard** c'est la première fois qu'il dépasse le cap des 100 km au cours d'une sortie. Un beau soleil nous attend à Versailles ou la pause permet aux participants d'enlever une couche de vêtement. Il reste trente km avant de rejoindre Les Echets. Une formalité et c'est à l'heure prévue et à la minute près que l'Audax se termine sur le parking de la gare des Echets.

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)

# SORTIES TEMPS LIBRE

MERCREDI 15/03/2017

COLLONGES



Magali MAILLOL

Daniel ROTHWILLER - Gerard BARGER - Pierre DUMAS



C'est sous un soleil printanier que nous nous retrouvons sur le parking de Paul à Collonges. Un temps idéal pour se dérouiller les jambes en milieu de semaine. Nous quittons la vallée de la Saône à Albigny pour profiter encore de quelques km de plat avant de nous diriger vers les premières pentes en direction de Charnay.

**Daniel** nous propose une courte pause avant que la route ne s'élève pour réparer une crevaison.

**Magali** et moi en profitons pour prendre un peu d'avance, et c'est ainsi que nous arrivons ensemble à Charnay.

Quel contraste après avoir quitté l'activité de la plaine de retrouver le calme sur la place du village où une tapissière profite du soleil pour restaurer un fauteuil Louis XV. Nous ne résistons pas au plaisir de prendre un verre en terrasse avant de retrouver la vallée.

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)

# SEJOUR REMISE EN FORME

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

GRILLON (VAUCLUSE)

LE TRAJET LYON-GRILLON



**RENDEZ-VOUS Jeudi 23 Mars à 12h00 au plus tard au MAS DU SILLOT**  
**Prévoir votre repas de midi.**  
**Départ sur les circuits à 13h00**

Les chambres seront disponibles à partir de 16h30-17h00,

Les draps ne sont pas fournis, ni les serviettes de toilette.

Dans le tableau de répartition des chambres vous trouverez les indications concernant leur composition et le linge de lit qu'il vous faudra apporter (Taies d'oreillers) : il y a 6 lits en 140 et les autres sont à une place.

Si vous les oubliez, vous pourrez toujours les louer au gîte,

Il y en a quelques uns mais il vous en coûtera 6€ pour le séjour.

Il n'y a pas de bar au gîte

Le club achètera des boissons pour se désaltérer au retour des circuits.

Elles seront revendues au prix coutant.

Un apéritif offert par le club sera organisé Vendredi soir

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*

*Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com)*

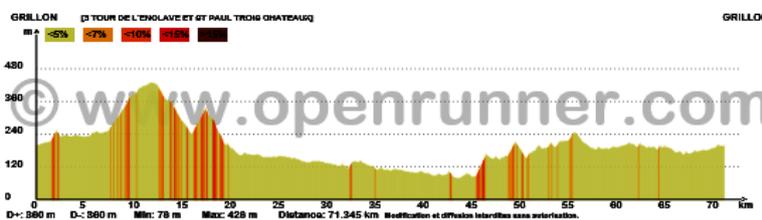
*Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)*

# SEJOUR REMISE EN FORME

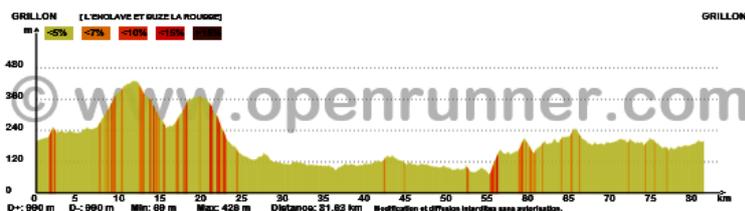
## PARCOURS DU JEUDI 23 MARS



**Les villages de l'Enclave**  
39 Km, Dénivelé 503m  
openrunner 761288



**Les villages de l'Enclave,**  
**La garde Adhemar**  
74 km, Dénivelé 915m  
openrunner 6857425

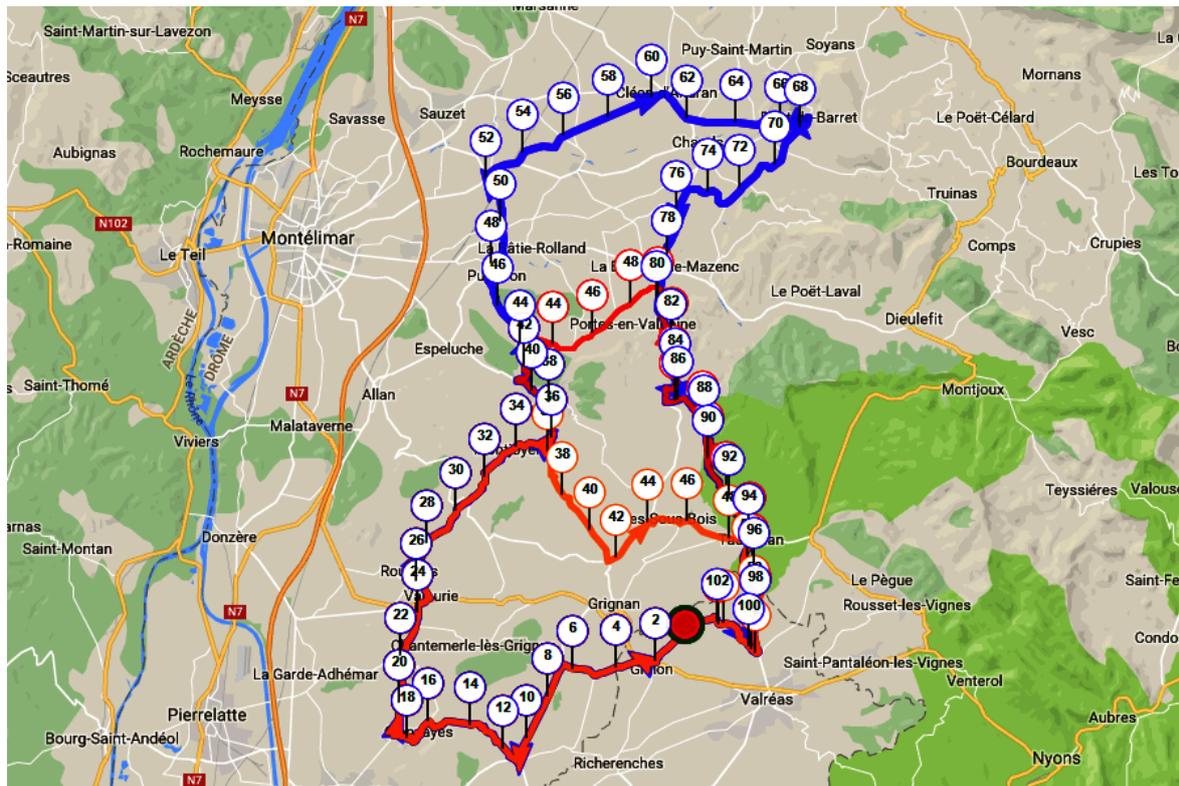


**Les villages de l'Enclave,**  
**Suze La Rousse**  
91 Km, Dénivelé 990m  
openrunner 6854706

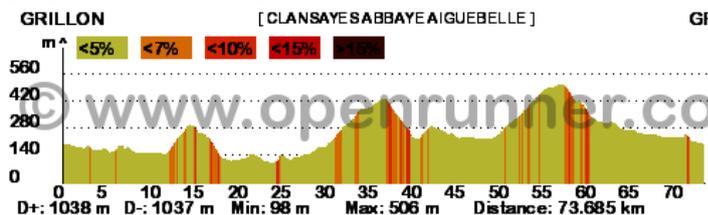
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# SEJOUR REMISE EN FORME

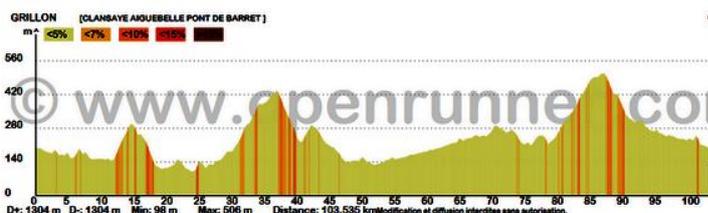
## PARCOURS DU VENDREDI 24 MARS



**CLANSAYES AIGUEBELLE**  
 58 Km, Dénivelé 722m  
 openrunner 7130617



**CLANSAYES AIGUEBELLE**  
**COL de SERRE HAUTE**  
 74 km, Dénivelé 1038m  
 openrunner 7112333

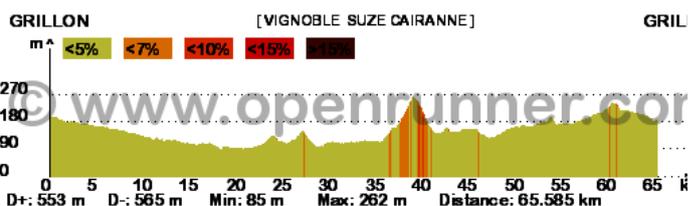
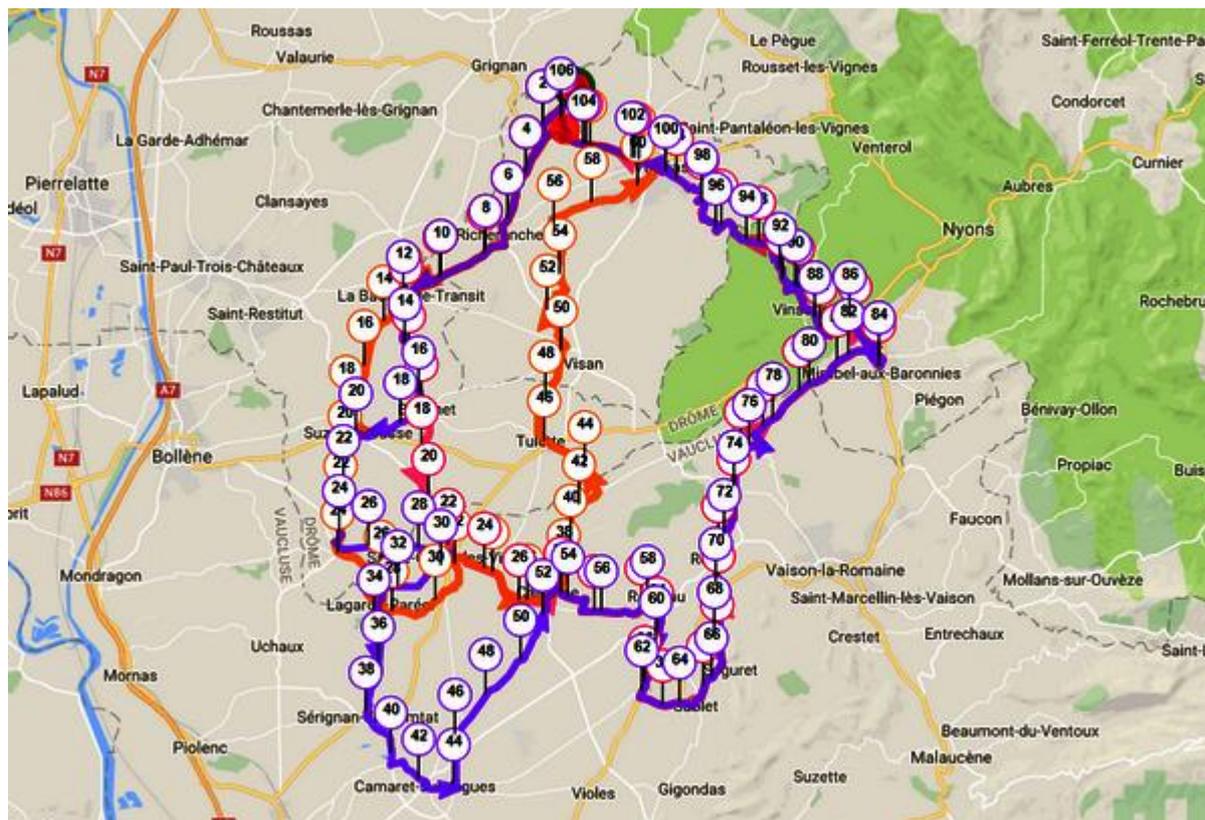


**CLANSAYES AIGUEBELLE**  
**COL de SERRE HAUTE**  
**PONT DE BARRET**  
 104Km, Dénivelé 1304m  
 openrunner 7127542

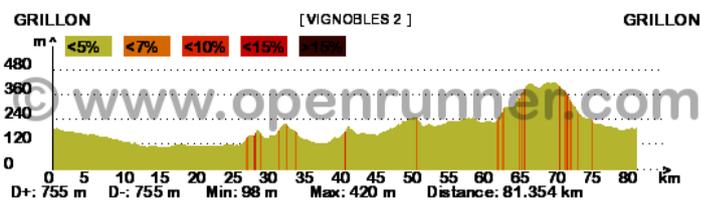
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
 Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# SEJOUR REMISE EN FORME

## PARCOURS DU SAMEDI 25 MARS



**LES VIGNOBLES**  
65 Km, Dénivelé 553m  
openrunner 7154351



**LES VIGNOBLES**  
**SEGURET**  
81 km, Dénivelé 755m  
openrunner 7018908

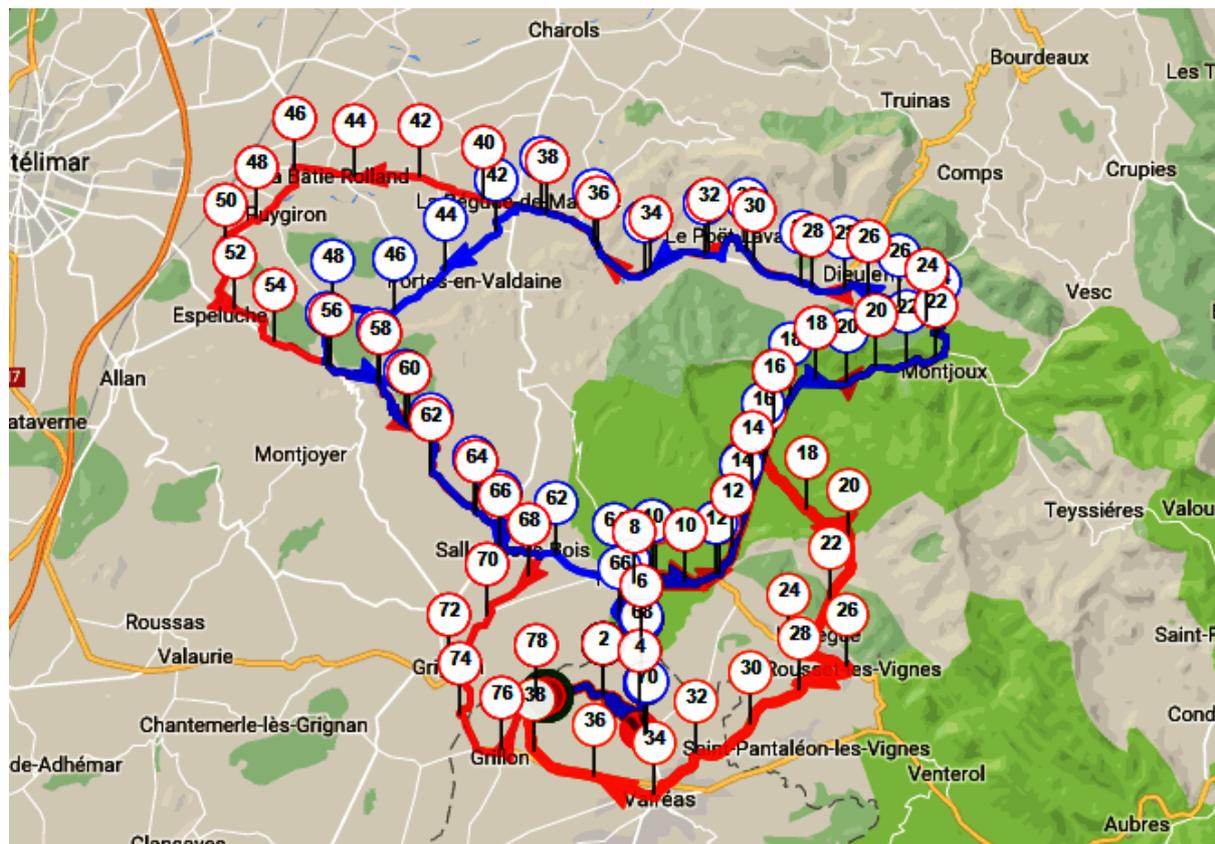


**LES VIGNOBLES**  
**ENTRE AYGUES ET OUVEZE**  
107Km, Dénivelé 818m  
openrunner 7040216

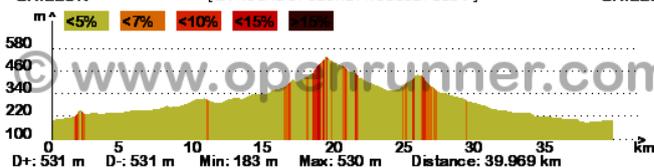
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# SEJOUR REMISE EN FORME

## PARCOURS DU DIMANCHE 26 MARS



GRILLON [LA ROCHE ST SECRET ROUSSET LESV] GRILLON



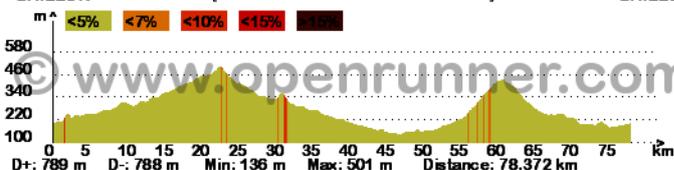
**LA ROCHE ST SECRET**  
 40 Km, Dénivelé 531m  
 openrunner 7154167

GRILLON [LA ROCHE ST SECRET LE POET LAVAL 2] GRILLON



**LA ROCHE ST SECRET  
 LE POET LAVAL MOYEN**  
 70 km, Dénivelé 765m  
 openrunner 7154010

GRILLON [LA ROCHE ST SECRET - LE POET LAVAL] GRILLON

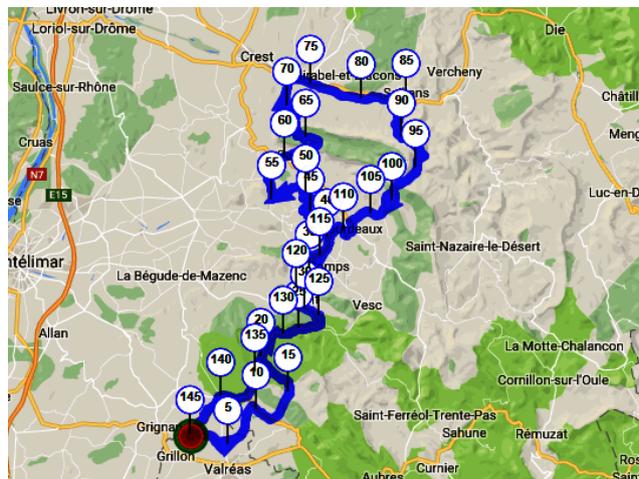


**LA ROCHE ST SECRET  
 LE POET LAVAL GRAND**  
 78Km, Dénivelé 789m  
 openrunner 6979599

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)

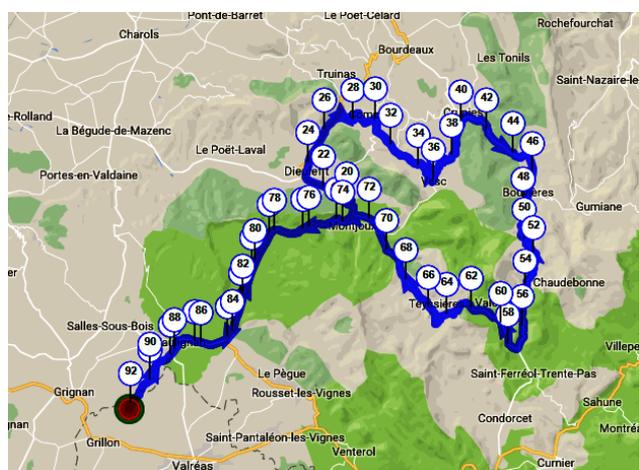
# SEJOUR REMISE EN FORME

## LES PARCOURS POUR LES VELOCES



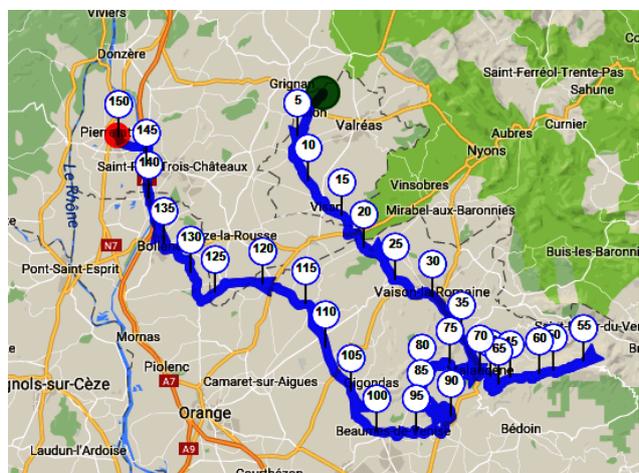
**Vendredi**

**Col de la Chaudière**  
openrunner 6954751  
 145km, Dénivelé 2388m



**Samedi**

**Col de Valouse**  
openrunner 6954771  
 92km, Dénivelé 1426m



**Dimanche**

**Dentelles de Montmirail**  
openrunner 6997659  
 150km, Dénivelé 2292m

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 RALLYES DU WEEK-END

**SAMEDI 25 MARS**  
**LA VIREE QUINCEROTE**

**DIMANCHE 26 MARS**  
**LE SUPER 8 DE MONTPLAISIR**

**SAMEDI 25 MARS**

 **Le Club Cyclo de QUINCIEUX organise**

  
**la Virée Quincerote**

**Samedi 25 mars 2017**

Détails et parcours sur  
<http://cyclo-quincieux.clubeo.com>  
Renseignements :  
Pierre Lorchel au 06 68 78 14 88  
[pierre.lorchel@numericable.fr](mailto:pierre.lorchel@numericable.fr)

**Départ : Espace Maurice-Plaisantin**  
6, chemin de Saint Laurent  
69650 QUINCIEUX

**Plat chaud à l'arrivée**

**3 circuits cyclo**  
30, 60 et 95 km

- 30 km autour de Quincieux  
Départ 14h à 15h
- 60 km D+ 450 m  
Départ : 13h à 14h (1 ravito)
- 95 km D+ 900 m  
Départ : 11h à 13h ( 2 ravitos)

**2 circuits VTT**  
25 et 35 km

- 25 km D+ 150 m
- 35 km D+ 430 m  
Départ 13h à 14h (1 ravito)



**DIMANCHE 26 MARS**

 Association Cyclotouriste Lyon 8e

CYCLISTES LE 26 mars 2017 VENÉZ PARTICIPER AU

RALLYE CYCLOTOURISTE QUI CONTRIBUERA A AIDER LA  
LIGUE NATIONALE DE LUTTE CONTRE LE CANCER

26 MARS 2017

**Super 8 de Montplaisir**

**RALLYE CYCLOTOURISTE LYON 8e**



Départ devant la mairie de LYON 8ème  
à partir de 7h30

3 parcours: 60km -90km-120km  
Tarifs : 5€ffet -7€ autres 3€ mineurs plus 2€ pour l'allge de lutte contre le cancer (sauf aux ours)  
Plus d'infos sur : [acl8.e-monsite.com](http://acl8.e-monsite.com)

**LA VIREE QUINCEROTE**

Espace Maurice Plaisantin  
6 Chemin de St Laurent  
69650 QUINCIEUX  
Départs à partir de 11h00

**SUPER 8 DE MONTPLAISIR**

Mairie de LYON 8eme  
Départs à partir de 7h30

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 AUDAX



"La saison des Audax bat son plein.  
Après avoir été 6 (Odile et Alain, Gérard, Yves, Fred et moi)  
sur le 120km du CoDep dimanche,  
nous serons 7 ATSCAFiens au départ de celui du Pépère-Club le 2 avril  
(Cathy et Patrick, Alain S, Alain G, Fred, Yves et moi).  
Pour ceux qui le souhaitent, il est encore temps de s'inscrire pour le  
**Lyon - Provence du 15 avril**. 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. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.

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](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site [atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)

# L'AGENDA



- **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
- **Dimanche 02 Avril**  
Zig-ZAG de la Dombes à FONTAINES ST MARTIN
- **Samedi 08 Avril**  
Sortie club à SAINT PIERRE DE CHANDIEU
- **Samedi 08 Avril**  
Réunion CODEP-Clubs à ST MAURICE SUR DARGOIRE
- **Dimanche 09 Avril**  
« La Castellane » à CALUIRE
- **Samedi 15 Avril**  
Sortie club à CHARBONNIERE

*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)