



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°951

15 Mars 2022



ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

LA SORTIE DU SAMEDI

12 MARS 2022

CHASSIEU



Evelyne LEFRANCOIS - Monique PECH

Bernard CHAREYRON - Daniel ROTHWILLER - Jean Jacques PECH - Philippe ROURE

Samedi dernier, le ciel est resté désespérément gris comme l'annonçait la météo mais pas de vent et température de saison pour cette sortie club au départ de Chassieu.

Nous avons retrouvé avec plaisir **Bernard** et **Evelyne**, puis **Daniel** qui s'était garé vers le boulodrome nous a rejoint et avec **JJ** nous avons tous opté pour le circuit de 60 km, car il était prévu un peu de pluie vers 16h ce qui finalement ne s'est pas avéré.

Nous sommes partis par Genas, nous avons revu la belle église Saint-Barthélémy, mais sous un ciel bien bas cette fois, en direction de Grenay et Saint Quentin Fallavier par des routes que nous connaissons bien.



Puis nous avons emprunté la D124, en face de la gare, qui nous a conduit par un long faux plat montant jusqu'à Bonnefamille. C'était agréable de pédaler en longeant la rivière entre les bois, les étangs où de rares pêcheurs taquinaient le poisson, en admirant la nature qui s'éveille, les primevères et les violettes sur les talus et nous avons revu notre lama farceur- enfin je ne sais pas si c'est toujours le même, il avait l'air moins vif, ou il était fatigué - qui avait déménagé quelques près plus haut pour tenir compagnie à un âne placide, ils semblaient bien heureux là tous les deux!

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

LA SORTIE DU SAMEDI

12 MARS 2022

CHASSIEU



Après Bonnefamille, au niveau d'un grand plan d'eau aménagé aussi pour la pêche, mais sans âme qui vive, nous avons pris à droite une petite route qui monte au hameau du Pillard, pause après les habitations, les collines autour étaient toujours dans la grisaille

C'est dommage car c'était plutôt joli l'endroit, mais malgré le temps maussade, il y avait du printemps dans l'air et le jaune vif des forsythias et des jonquilles et le rose des pruniers rajoutaient une touche de couleur au paysage.

Puis une succession de bosses dont une avec un passage à 16%, et une descente par un méchant chemin à nids de poule, où il fallait être vigilants nous a menés à Diemoz.

Ouf pas de crevaisons!

Nous avons ensuite traversé la zone d'activités Lafayette, c'était samedi, donc sans trop de circulation tant mieux et nous bifurquerons rapidement à droite sur une petite route tranquille jusqu'à Heyrieux, nous prendrons ensuite l'itinéraire classique sur les hauts de St Laurent de Mure et jusqu'à St Bonnet-de-Mure où nous constaterons en passant que la construction du nouveau lotissement avance à grands pas, pour redescendre sur Manissieux, couper la nationale et rejoindre Chassieu par une zone d'activité où il ne régnait aucune activité d'ailleurs et c'était aussi bien.

Au niveau du boulo-drome, nous avons dit au revoir à **Daniel**, **Bernard** qui a dû abrégé un peu le circuit et **Evelyne** nous avaient déjà quittés, et **JJ** et moi sommes rentrés par la piste cyclable qui longe le golf.

Devant nous un maillot de l'ATSCAF en vue, c'était **Philippe R** qui rentrait

Il n'avait pas pu être à l'heure au départ, avait fait une partie du circuit et revenait à son domicile, nous avons fait le retour ensemble jusqu'à Grange Blanche.

MONIQUE

SAMEDI PROCHAIN

19/03/2022

SORTIE CLUB A TALUYERS

<http://www.openrunner.com/index.php?id=1030451>

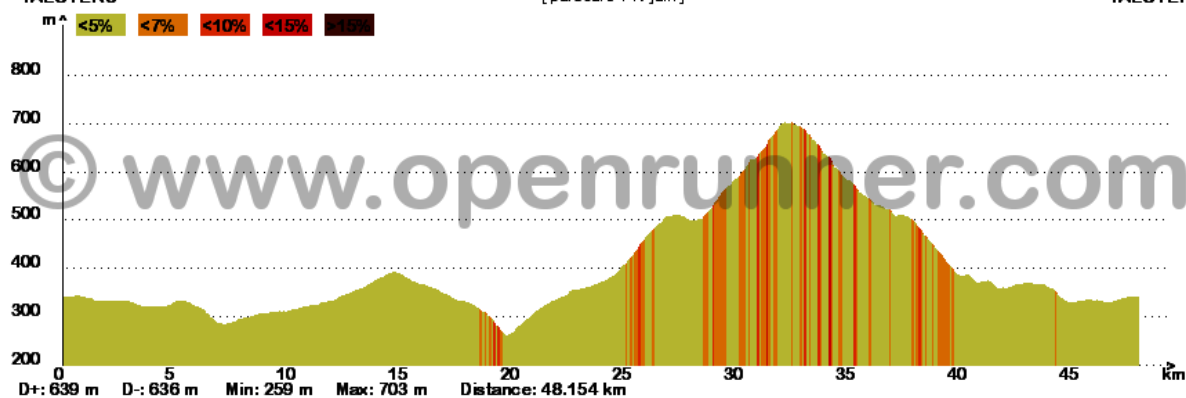
48 km et 639 m D+



TALUYERS

[parcours 417 juin]

TALUYERS



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

19/03/2022

SORTIE CLUB A TALUYERS

<http://www.openrunner.com/index.php?id=1030300>

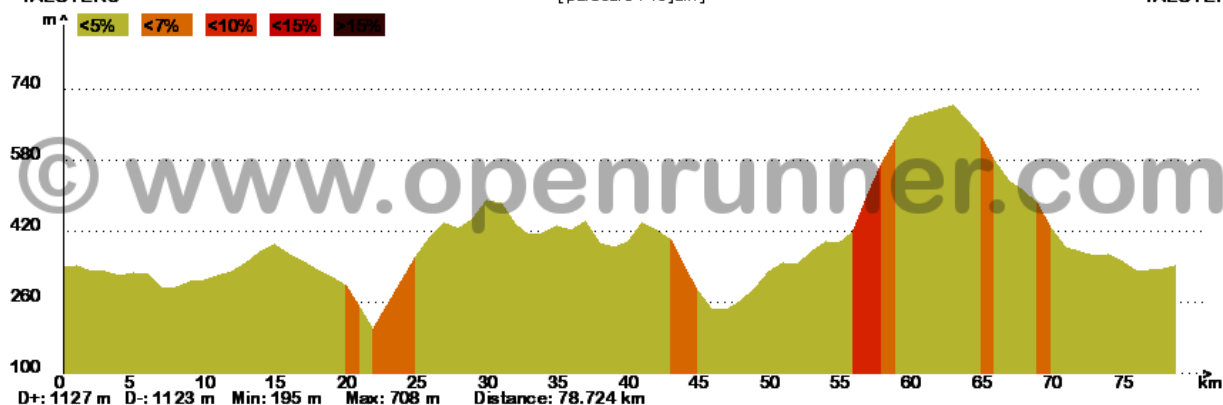
78 km et 1127 m D+



TALUYERS

[parcours 1 18 juin]

TALUYERS

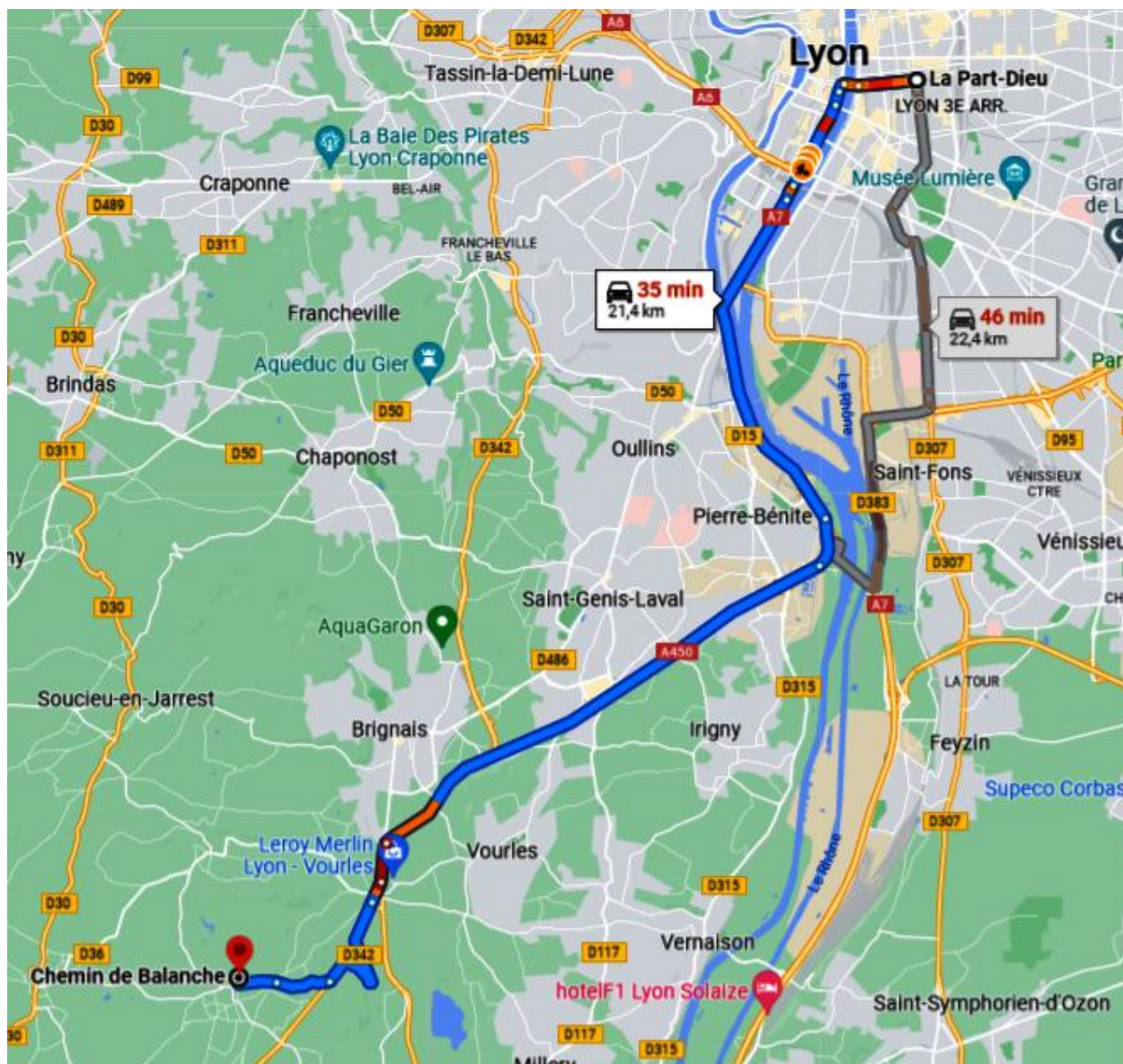


Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

19/03/2022

SORTIE CLUB A TALUYERS



Rendez vous à 12h45
Sur le parc de stationnement du Prieuré
Chemin de Balanche
69440 TALUYERS

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

PARIS-NICE CHALLENGE

SAMEDI 12 MARS 2022

NICE



Une belle expérience.

Après avoir à mon palmarès : Tilff-Bastogne-Tilff, Tour des Flandres, Paris Roubaix entre autres et après avoir vu l'annonce en Novembre dernier sur Facebook du Paris Nice challenge j'ai décidé de m'y lancer.

Il fallut pour cela m'entraîner plus tôt dans l'année ce qui n'est pas très habituel pour moi.

J'arrive donc pour ce Samedi 12 Mars avec 547km au compteur c'est plus du double des années précédentes et surtout pas loin de 7000m de dénivelé.

Bref je croise les doigts pour arriver à passer les 128 bornes et 2300m de dénivelé du Paris Nice challenge. On fait le parcours la dernière étape de la course du Paris Nice la veille des coureurs.

Le vendredi je passe au village départ pour récupérer mon dossard le "431"

Samedi je me présente au départ vers 7h20 et au village on peut prendre le petit déj avec café, pain d'épices, bananes etc et boisson énergisante (je l'espère en tout cas) enfin bref l'heure du départ sonne mais ça ce bouscule car ils nous laissent partir par paquet.

On roule le long de la promenade des Anglais puis après on remonte la vallée de la Tinée pendant 27 kilomètres. La météo est plutôt clémente par rapport à ce qui était annoncé, ciel voilé mais pas gris et pas de pluie surtout (c'est les coureurs qui l'auront le lendemain). Il y a du vent mais légèrement de dos mais ça roule fort on se fait dépasser par plein de petits pelotons.

Il y a environ 1500 inscrits (je ne connais pas le nombre exact).

J'arrive à trouver des gars qui roulent à peu près à un rythme raisonnable entre 25 et 28km/h, j'essaye d'accrocher un groupe mais ils sont à 35 donc je n'insiste pas.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

PARIS-NICE CHALLENGE



LEVENS

On attaque la 1ère montée **la cote de Levens** 6,2km à 5,6% de moyenne.

Elle est assez régulière donc ça va et le vent n'est pas trop présent dans cette zone.

Puis après une descente rapide on enchaîne sur la 2ème cote **le col de Chateauneuf** de 5,3 km à 4,3% de moyenne ou se trouve le 1er ravitaillement.

La descente qui suit est assez périlleuse en lacets très serrés et au milieu de la circulation contrairement aux coureurs et certains cyclistes pensent être en course et prennent des risques insensés.

On a un très cours répits et on enchaîne sur **la cote de Berre les Alpes** 6,3km à 6% de moyenne ça commence à faire il faut gérer au mieux.

On a ensuite une belle descente jusqu'à Escarène d'abord puis encore un peu le long d'une vallée.

L'arrière pays Niçois est vraiment sympa par contre il ne fait pas chaud et on commence à sentir le vent un peu plus.

Il faut donc mettre les gants en laine et la cagoule et on apprécie d'être en cuissard long et veste thermique.

En bas de cette descente on a un virage très serré pour attaquer un gros morceau la fameuse **cote de Peille** et c'est 6,6 km à 6,8% de moyenne et celle là elle fait mal car en plus d'avoir des pourcentages par endroits entre 9 et 11% on chope le vent de face par rapport aux lacets ce qui corse l'affaire.

J'ai les jambes qui commencent à durcir et au passage à Peille on a encore un faux plat jusqu'au **col de St Pancrace** ou se trouve le 2ème ravito.

J'en profite pour récupérer au mieux car ça commence à tirer de partout et dans dos ce qui m'inquiète un peu quand on voit le reste du programme.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

PARIS-NICE CHALLENGE



PEILLE



EZE VILLAGE

Je fais donc la longue descente sur Nice par la Turbie ou je peux atteindre les 65km/h tranquille (c'est limité à 70 donc c'est bon)

Mais en bas, avant le port il faut revenir en arrière et monter au **col d'Eze** 6km à 7,6% de moyenne par le chemin des vinaigriers et la partie à 15% sur 1km qui fini de nous achever (on est tous à pied)

Quand on retrouve la route normale c'est du 11% puis 9 puis enfin à 2km ça ce radoucit mais même la j'ai l'impression d'avoir des pentes à plus de 10%.

Il ne reste plus beaucoup d'essence dans le moteur mais on se dit que la fin est en descente, ouf.



La partie à 15% (voir plus 17,1 sur mon compteur)

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

PARIS-NICE CHALLENGE



On repasse donc sur la corniche de Eze jusqu'à l'arrivée à Nice sur la place Masséna que j'atteins à 15h58 en 7h40 de roulage.

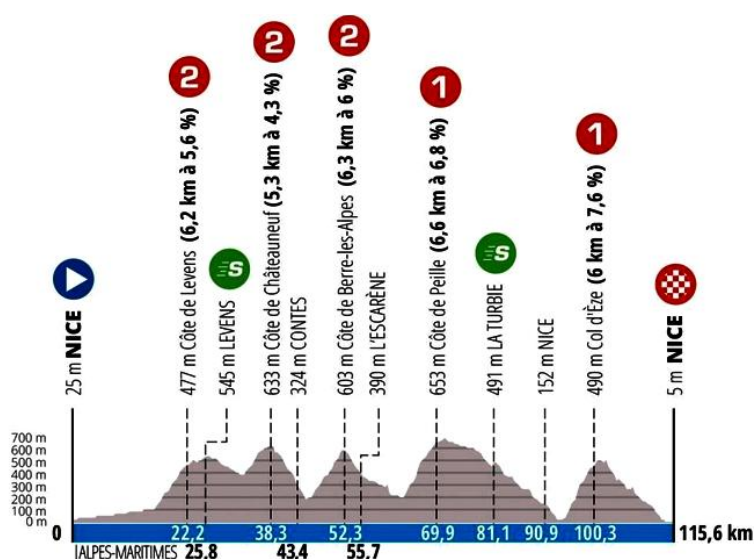
Le dernier arrivera à 16h17

Je suis donc un "Finisher" en 128 bornes et 2300m de dénivelé et 11 nouveaux cols

Ca c'est bien aussi.

Une très belle expérience même si c'est tôt dans la saison et que c'est dur mais pourquoi pas à refaire.

BARAQUE



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SEJOUR REMISE EN FORME

DU 09/04/2022 AU 16/04/2022

ST GENIES



StGChâteaux1 : 103 km	dénivelé : 1580 m	n° open runner : 14372632
StGChâteaux2 : 81 km	dénivelé : 1200 m	n° open runner : 14372640
StGChâteaux3 : 50 km	dénivelé : 740 m	n° open runner : 14372651
StGEyzies1 : 94 km	dénivelé : 1150 m	n° open runner : 14372714
StGEyzies2 : 75 km	dénivelé : 1200 m	n° open runner : 14372722
StGEyzies3 : 52 km	dénivelé : 730 m	n° open runner : 14372727
StGPerigordBlanc1 : 101 km	dénivelé : 1200 m	n° open runner : 14382849
StGPerigordBlanc2 : 88 km	dénivelé : 1100m	n° open runner : 14382857
StGPerigordBlanc3 : 60 km	dénivelé : 750 m	n° open runner : 14382861
StGRocamadour1 : 113 km	dénivelé : 1800 m	n° open runner : 14382890
StGRocamadour2 : 89 km	dénivelé : 1100 m	n° open runner : 14382899
StGRocamadour3 : 65 km	dénivelé : 680 m	n° open runner : 14382908
StGHautefort1 : 98 km	dénivelé : 1620 m	n° open runner : 14398224
StGHautefort2 : 77 km	dénivelé : 1170 m	n° open runner : 14398234
StGHautefort3 : 52 km	dénivelé : 770 m	n° open runner : 14398236
StGGourdon1 : 107 km	dénivelé : 1410 m	n° open runner : 14404375
StGGourdon2 : 87 km	dénivelé : 1180 m	n° open runner : 14404386
StGGourdon3 : 67 km	dénivelé : 800 m	n° open runner : 14404395
StGGourdon_variante1 : 94 km	dénivelé : 1270 m	n° open runner : 14404401
StGGourdon_variante2 : 82 km	dénivelé : 1050 m	n° open runner : 14404404

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

L'AGENDA



- **Samedi 19 Mars**
Sortie club à TALUYERS (Circuits tracés par : **Florian CABAJ**)
- **Jeudi 24 Mars**
Réunion du CODIR à BRON
- **Samedi 26 Mars**
Sortie club à CREMIEU (Circuits tracés par : **Laurent PEYRAQUE**)
- **Samedi 02 Avril**
Sortie club à SAINT ANDRE DE CORCY (Circuits tracés par : **Philippe DESIRE**)
- **Samedi 09 Avril**
Séjour remise en forme à ST GENIES
Sortie club à organiser sur le forum
- **Samedi 16 Avril**
Sortie club à organiser sur le forum
- **Samedi 23 Avril**
Audax Lyon-Provence
Sortie club à LOIRE SUR RHONE (Circuits tracés par : **Florian CABAJ**)
- **Samedi 30 Avril**
Sortie club à BOURGOIN (Circuits tracés par : **Evelyne LEFRANCOIS**)
- **Dimanche 08 Mai**
Rallye OCTOCOTE à FONTAINES ST MARTIN

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>