



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

## La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°963

05 Juillet 2022



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

# LA SORTIE DU SAMEDI

02 JUILLET 2022

SARCEY



Cathy PEREZ - Evelyne LEFRANCOIS - Monique PECH  
Bernard CHAREYRON - Jean Jacques PECH - Philippe DESIRE - Stephane DORIEUX



Peu de volontaires se sont manifestés sur le forum pour signaler leur venue. Seuls **Jean-Jacques** et **Monique** et nous, avons annoncé notre participation. C'est donc avec plaisir que nous voyons arriver **Stéphane** puis **Baraque**.

Nous sommes surpris de voir ce dernier car il devrait être en train de fêter son anniversaire en famille. Mais le Covid est passé par Toulouse et a annulé la fête. Tant mieux pour nous !

Il a quand même fait la fête car son petit dernier a réussi son admission dans l'école qu'il souhaitait : jardinier paysagiste, un beau métier.

Si dans l'avenir vous souhaitez réaménager votre balcon de 3m<sup>2</sup> ou vos 4.500m<sup>2</sup> de résidence secondaire vous saurez à qui vous adresser !

Il fait beau, pas trop chaud, la balade promet d'être sympa. Elle débute par un tableau tout mignon : Dans un pré bien vert, une jument et son petit poulain tout dorés. J'espère qu'ils n'ont pas encore mangé tout le foin car l'hiver viendra.....

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

# LA SORTIE DU SAMEDI

02 JUILLET 2022

SARCEY



Il fait beau, pas trop chaud, la balade promet d'être sympa. Elle débute par un tableau tout mignon : Dans un pré bien vert, une jument et son petit poulain tout dorés. J'espère qu'ils n'ont pas encore mangé tout le foin car l'hiver viendra.....Nous suivons le parcours jusqu'à Châtillon. Nous passons donc devant la cave de Bully, lieu de départ de tant de rallyes. Arrivés à Châtillon, nous faisons remarquer aux copains que la salle des 1000 clubs, qui a été en son temps le lieu de départ du Viron, a bien changé. Exit la salle pourrie au WC et branchements électriques improbables, bonjour une belle salle toute pimpante.

Peut-être recevra-t-elle un jour le Viron ?

Un coup de fil nous apprend que **Cathy** est à Châtillon et nous attend. Surprise ! Personne n'avait lu la messagerie du club, pourtant elle y annonçait sa venue. Bref, la jonction se fait, c'est le principal. Nous traversons Chessy. La pancarte, vestige d'un passé qui risque de devenir l'avenir est toujours là. Direction Le Breuil. Ça monte sous les arbres qui procurent une douce fraîcheur. De bonnes odeurs de sous-bois, de sève de pin nous chatouillent les narines. Les Olmes, puis la rude et sèche montée vers le château de Chanzé, la superbe descente vers la vallée, quelques km sur la départementale n°13 circulante, puis virage à droite et nous voilà au pied de la difficulté du jour : la montée à Dième.

Ça monte gentiment les premiers km. Nous suivons le cours du ruisseau de Dième, mais nous ne le voyons guère. **Bernard** par contre qui musarde à l'arrière du peloton, voit un petit animal traverser devant lui. Il suppose que c'est une martre. Dommage que je ne l'ai pas vue ! Ça m'apprendra à rouler trop vite (humour !). Petit lacet à droite et la route se cabre ! Les pourcentages se font plus sévères et nous accompagneront jusqu'au col de la « Croix de Thel ». La suite est un vrai plaisir, petite route en balcon, belle vue et longue descente jusqu'à Valsonne.

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# LA SORTIE DU SAMEDI

02 JUILLET 2022

SARCEY



Ce petit bourg possède un atout de poids : un bistrot qui de plus est ouvert. Hé oui, ça existe encore !

**Baraque** nous offre un verre pour fêter son anniversaire. Pour ne pas le mettre mal à l'aise je tairai son âge, sachez seulement que ce sont deux chiffres identiques dont le total fait 10 !

Cette pause est bien agréable. Certains gourmands feront même une petite visite à la boulangerie toute proche. Mais il faut bien repartir. Nous laissons notre place à un groupe de jeunes cyclos fringants et repartons attaquer l'autre difficulté du jour : le « col des Cassettes ». Il n'est pas très long ni même trop pentu. Au sommet nous décidons de ne pas affronter les autres difficultés du jour, c'est à dire Saint-Marcel-l'Eclairé et Saint-Forgeux, inscrites sur le parcours de 75km. Il se fait tard et il commence à faire chaud. Nous rentrerons en suivant le parcours de 55km. Après la longue descente vers Tarare, **Baraque** nous guide pour nous faire revenir aux Olmes sans trop monter. Il réussira parfaitement sa mission. Aux Olmes un arrêt technique nous permet de tailler la bavette avec un groupe qui pique-niquait joyeusement. Cela a donné des idées à certains qui ont passé le reste du parcours à imaginer pour le club une sortie-barbecue, ou un barbecue-sortie ou encore tout simplement un apéro-barbecue. Ça va discuter dur au prochain Codir !

Nous retrouvons à Sarcey notre petit poulain en train de se sustenter goulument.

Au final un parcours de 65km et 1.000m de D+

Petit message personnel : merci à mes compagnons de m'avoir attendue plus ou moins longtemps au sommet des côtes (plus que moins d'ailleurs).

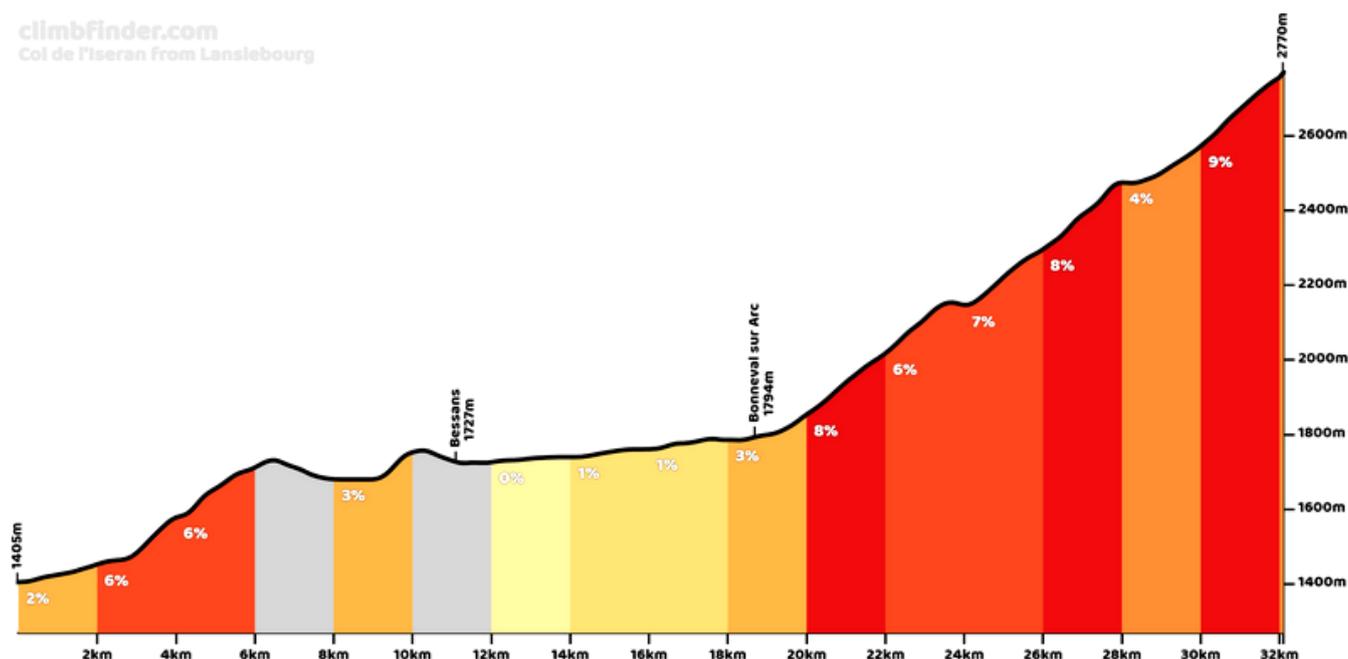
EVELYNE

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

# LE WEEK END MYTHIQUE 2022

## VENDREDI 24 JUIN 2022

climbfinder.com  
Col de l'Iseran From Lanslebourg



### Une ascension historique

Hauteur 2770m, longueur 12,8 Km (départ Bonneval), pente moyenne 7,5% ...

Oui c'est l'Iseran... Pour profiter d'un petit séjour en Maurienne, j'ai décidé de suivre mes bons camarades qui avaient jeté leur dévolu sur l'un des grands des Alpes...

Pour nous encourager, la météo présentait un profil capricieux, voire orageux vers le milieu de la journée...

Donc, nous sommes partis une petite dizaine assez tôt afin de pouvoir se mettre à l'abri au cas où, c'est à dire être redescendu avant les averses prévues à 80%.

Le groupe s'est déjà scindé assez tôt car nous n'avions pas tous pris le même chemin, puis les allures différenciées ont fini par faire éclater le groupe de départ... qui s'est reformé à l'entrée de Bonneval, au pied de la montée, à 1787m avec un Den+ de 983m devant nous...

Pendant que le groupe s'élançait dans le premier lacet, je me ravitaillais ce qui me coûtait déjà 7 à 800m, écart qui ne cessera de croître au fil des hectomètres voire des mètres.

Je sens bien que les sensations ne sont pas formidables, les jambes notamment, le cardio est bon, mais ça ne suffit pas, les deux sont indispensables.

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

# LE WEEK END MYTHIQUE 2022

## VENDREDI 24 JUIN 2022



Après quelques km, arrive un replat qui aurait dû me revigorer... mais rien...la gorge se dessèche rapidement, transpiration abondante, bref le doute s'installe... petit pont, puis virage serré avec un passage à deux chiffres et l'enfer entre ouvre ses portes, avec le chant de ses sirènes malveillantes.... « je n'en suis qu'à la moitié et il me reste encore 6km.... »

Je me mets sur pause pour un autre ravito...en regardant, alternativement vers le haut qui m'écrase ou vers le bas qui m'attire et me séduit de plus en plus...

En remontant sur les pédales, je me rends compte que je prends le sens montant...pour combien de temps, le temps d'atteindre les prochains virages alors que la pente se calme un peu... mais pas complètement.

2 km plus loin, je m'arrête à nouveau pour profiter d'une rigole d'eau fraîche qui dévale le long de la route ; en effet à 2400m la tête devient légèrement lourde, la respiration moins fluide, je m'arrose abondamment, tête, cervicales, tempes...

Enfin ça va mieux, encore 4 Km...un peu plus loin, je croise mes camarades qui descendent déjà à bonne allure, **Florian**, puis **Alain**...

L'idée me vient de prendre leur roue mais je viens d'arriver dans le petit tunnel, où le noir complet me prive de tous repères et me mets à zigzaguer comme un homme ivre, sans arriver à bien maîtriser mon vélo, avec un camping car en face ; il s'arrête quasiment pour me laisser passer...je n'ai pas eu droit à l'éthilo test... !

Cependant, plus les mètres passent et plus je me demande quand je tourne dans l'autre sens...d'autant que d'autres connaissances descendent **Laurent**, **JF**, **JJ**, **Stéphane** .....

Les crampes arrivent, attaquent les cuisses et genoux et m'immobilisent à 2 Km ;

Verdict : descente dès que possible, j'en ai marre.

Mais voilà, les Dieux du vélo m'ont envoyé un ange gardien...**Dominique** arrive, sortie de nul-part, et m'encourage à reprendre à seulement 2 km du sommet...

# LE WEEK END MYTHIQUE 2022

VENDREDI 24 JUIN 2022



Si c'était un Saint Bernard au moins j'aurais pu m'abreuver au petit tonneau, car je n'avais quasiment plus rien à boire... Un petit rhum eût été le bienvenu...Elle n'avait pas prévu.

Mécaniquement, les douleurs passées, je prends sa trace alors qu'elle devient un point de plus en plus petit devant moi... et puis retourner maintenant c'est encore plus frustrant...ne pas voir le panneau d'arrivée...d'autant que ça paraît moins dur et que la pente reste dans une oblique correcte...illusion d'optique car mes jambes ne partagent pas le constat, même si je vois les remontées mécaniques, que je prends pour l'arrivée, et me redonnent un souffle d'espoir.

**Dominique** a déjà disparu dans les derniers virages... Les marques au sol aux couleurs criardes annoncent la ligne blanche que je franchis fièrement sur quelques mètres, car il s'agissait de faire bonne figure pour ceux qui me voyaient arriver.

Je retrouve **Dominique**, toute affairée à ses prises de vues...Nous prenons la pause le temps de quelques photos rituelles au sommet, il est temps de reprendre la descente car vraiment on se pèle...et la pluie arrive les nuages montent poussés par un vent fort que nous aurons dans le nez.

La dépression s'accroît au fil des premiers Km 10 Km de descente à faire, sous des trombes d'eau et bourrasques, les vêtements et chaussures sont détrempés ; il faut réduire fortement la vitesse. Un drôle d'impression me traverse l'esprit, je ne sens plus rien sur le dos...de la main je cherche mon sac à dos...

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# LE WEEK END MYTHIQUE 2022

## VENDREDI 24 JUIN 2022



Là, coup de tonnerre, je réalise que le sac est resté au sommet au pied de l'indicateur ; 3km environ de descente effectuée et je n'ai plus la force de remonter... le moral s'effondre, tombe dans les chaussettes... Nous convenons avec **Dominique** de rentrer au centre (30km à parcourir) pour que je puisse revenir en voiture et elle me propose de m'accompagner... un vrai Saint Bernard... !

La descente est longue et dangereuse, nous croisons quelques fêrus ou fous de montagne, car qui peut s'aventurer dans l'Iseran dans de telles conditions...

Arrivés à Bonneval, pas le temps de s'arrêter pour déjeuner, direction Lanslevillard, 20km, vent et pluie pleine face, jusque à l'arrivée, sur un rythme soutenu mais très ralenti qui consomme nos dernières forces. Le froid tétanise muscles et articulations....

Là, je compare cette montée/descente, à l'enfer du nord qu'est Paris/Roubaix...sauf qu'on passe de l'horizontal à la verticale, c'est comme le piano et l'accordéon... !

J'ai mis la descente à profit pour récapituler toutes les formalités administratives qui m'attendent pour remplacer la carte bleue, vitale, identité et autres plus un peu de liquidités...

A l'arrivée, douche chaude et retour au sommet en voiture, **Dominique** m'accompagne...montée dans le brouillard, nous croisons encore quelques isolés... Le bavardage volubile dans la voiture masque l'angoisse croissante de ne pas retrouver le sac.

Arrivé au sommet, je me rue sur le pied de la balise, rien...

C'est **Dominique**, qui avec recul, voit un sac accroché en hauteur sur le panneau indicateur...

Souffle de soulagement, des gens intelligents l'avaient mis en évidence en hauteur pour mieux le voir...

Il fallait bien être deux, car je serai bien reparti sans.

Alors, comme toute pièce a son revers et parfois le meilleur et grâce aux Dieux de la montagne, les nuages se déchirent pour faire entrer la lumière sur tout le versant.

La magie opère et descendons comme des touristes, ou plutôt des escargots jusqu'à Bonneval... suivi d'un pot à la terrasse d'un café, auquel se sont joints **Odile** et **Alain**, touristes d'un instant.

Le lendemain, après ces instants tumultueux, l'ascension du Mont Cenis s'est bien passée et tout le monde a été très vigilant en ne manquant pas de me rappeler si j'avais bien mon sac.

A l'année prochaine au Petit Saint Bernard

**Gérard BARGER**

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

# SAMEDI PROCHAIN

## 09 JUILLET 2022

### SORTIE JOUR A SAINT GEORGE D'ESPERANCHE



**RDV à 8h45 sur la place de la mairie  
de St Georges d'Espéranche  
Départ 9h00**

*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# SAMEDI PROCHAIN

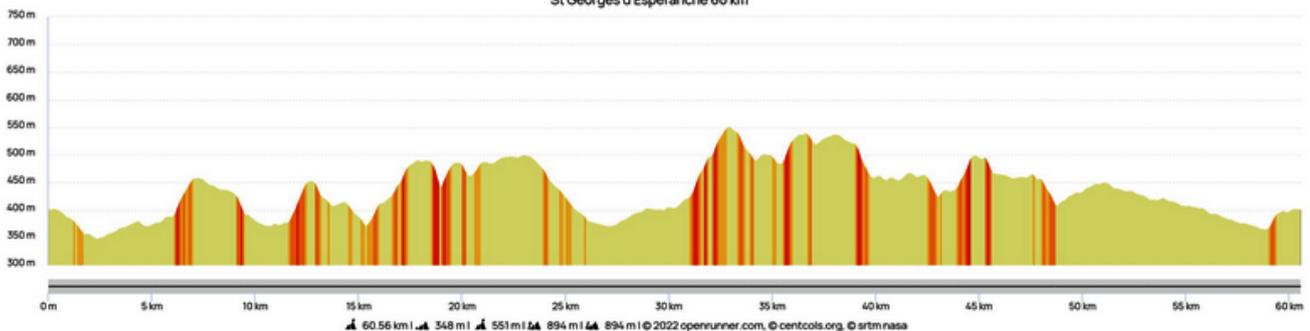
09 JUILLET 2022

## SORTIE JOUR A SAINT GEORGE D'ESPERANCHE

60 km 894m D+ <https://www.openrunner.com/route-details/15041657>



St Georges d'Espéranche 60 km



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

# SAMEDI PROCHAIN

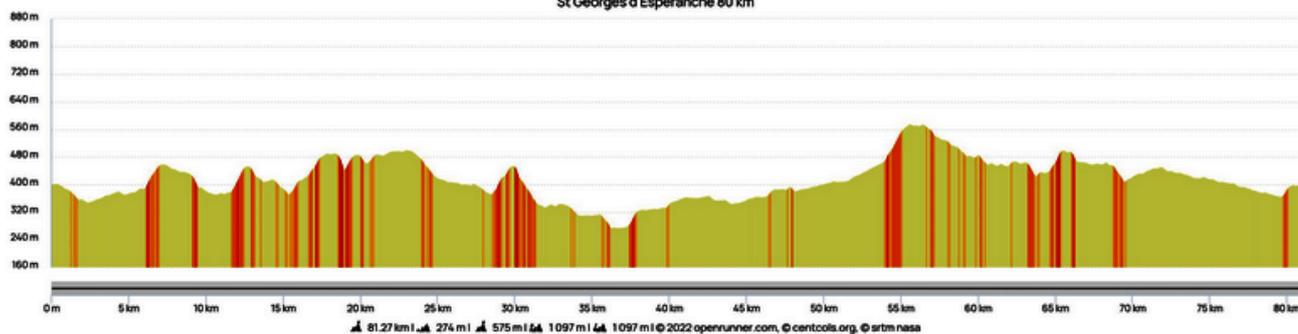
## 09 JUILLET 2022

### SORTIE JOUR A SAINT GEORGE D'ESPERANCHE

81km 1097m D+ <https://www.openrunner.com/route-details/15041585>



St Georges d'Espéranche 80 km



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

# L'AGENDA



- **Samedi 09 Juillet**  
**Sortie jour à SAINT GEORGE D'ESPERANCHE (Circuits tracés par : JJ PECH)**
- **Jeudi 14 Juillet**  
**La VILLARDOISE à VILLARS LES DOMBES**
- **Du 15 Juillet au 14 Aout**  
**Sorties du Samedi organisées sur le Forum**
- **Lundi 15 Aout**  
**La MI-AOUT à VILLARS LES DOMBES**
- **Dimanche 21 Aout**  
**Découverte de LYON (Circuit tracé par : Bernard CHAREYRON)**
- **Dimanche 28 Aout**  
**Rallye des Beaujolais Villages à LE PERREON**