



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

## La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°995

21 Mars 2023



**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

18 MARS 2023

CHAPONOST



Monique PECH

Alain GIACOMAZZO - Daniel ROTHWILLER - Daniel SOUZY - Jean Jacques PECH

Léger vent du sud qui ne nous a pas gêné sur le parcours et température printanière, idéale pour pédaler.

Nous nous retrouvons sur le parking derrière l'église et décidons de partir pour le 63 km, sauf pour **Daniel S** qui reprend doucement les sorties vélo et qui est venu faire un bout de route avec nous, ça fait plaisir de le revoir.

C'est parti, **JJ** en capitaine, direction Brindas par une route bien circulante -**Daniel S** pense qu'il doit y avoir une fête ou un salon quelque part par là, car il n'a jamais vu autant de véhicules sur cette portion de route- et nous ne sommes pas mécontents d'arriver à Maison Blanche pour changer de cap !

**Daniel S** bifurque alors à droite sur Poleymieux pour rejoindre son domicile à Charbonnière, nous lui souhaitons bonne route et continuons notre circuit vers Vaugneray et à partir de là il va falloir monter tranquillement jusqu'à Izeron.

C'est régulier, pas bien pentu, mais c'est long, heureusement presque plus de voitures et nous pouvons discuter allègrement tout en roulant ; il est question de nos futurs projets de balades bien sûr : séjour remise en forme dans les Corbières, Ardéchoise, châteaux de la Loire, Normandie, virée en Bretagne et j'en passe....

C'est agréable, pas de doute l'hiver est en train de laisser place au printemps, les fleurs envahissent les talus et jardins en camaïeu de jaune primevères, jonquilles, forsythias, de rose et de blanc et c'est joli les paysages vallonnés des Monts du Lyonnais.

Ca grimpe un peu plus fort et nous atteignons enfin Izeron : les garçons m'attendent à l'entrée du village, nous prenons le temps de grignoter un encas et ensuite nous prenons la direction de St Martin-en-Haut en passant à proximité du plan d'eau bien fréquenté par les randonneurs pédestres, les pêcheurs.

*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

18 MARS 2023

CHAPONOST



Des groupes de cyclos nous croisent, des véloces, des jeunes d'écoles cyclo, des individuels, même une cyclote solitaire qui nous dépasse et que nous aurions volontiers accompagné un moment, mais la jolie demoiselle a eu vite fait de s'éloigner

Qu'à cela ne tienne, nous arriverons finalement au village de St Martin-en-Haut bien animés en ce samedi après midi.

Ensuite, que du bonheur, nous nous laissons glisser jusqu'à Chaussan, et Mornant.



De temps en temps **Daniel** doit procéder à une remise en route de sa batterie qui lui cause des problèmes mais qui repart quand même. Orliènas et il faudra remonter jusqu'à Soucieu où nous retrouvons un peu de circulation, mais après le village, nous prendrons à droite la petite route tranquille que nous connaissons bien et qui nous mène en une ultime montée à Chaponost où nous laissons **Daniel** retrouver son véhicule, tandis qu'**Alain**, **JJ** et moi revenons sur Lyon bien contents de cette jolie balade.

**MONIQUE**

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

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

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

# TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

**SAMEDI 11 MARS 2023**

**NICE**

## PARIS-NICE CHALLENGE

### **Jeudi 09 Mars 2023 :**

Cette année encore je me suis inscrit au PARIS-NICE challenge pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive mais avec dans l'idée d'aller chercher des cols du 06 et étendre ma collection bloquée depuis Octobre.

J'ai donc rajouté une journée de plus pour pouvoir faire un circuit le Vendredi.

J'arrive le Jeudi et m'installe à L'hôtel près de la gare de Nice.

Je suis à proximité du tram ce qui est pratique vu que j'ai un sac à dos plus le vélo démonté dans une sacoche ça fait du poids

### **Vendredi 10 Mars :**

J'ai prévu un circuit de 48 km avec 8 cols sur le circuit sur les hauteurs de Nice.

Il fait un temps magnifique mais il y a du vent.

Dans la ville on ne le sent pas trop mais dès que j'arrive à hauteur du 1<sup>er</sup> col (col de St Pancrace) ça souffle et de face en plus.

Je passe un 2<sup>ème</sup> col sans trop le savoir car il a très peu de panneau de col dans la région (à part pour les plus importants dans l'arrière-pays évidemment).



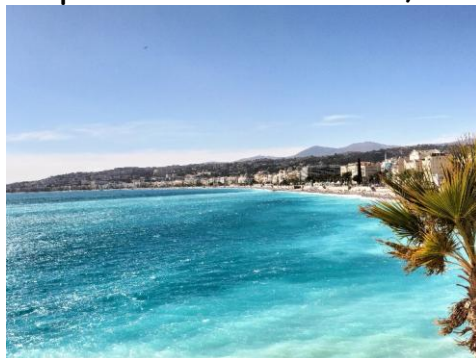
J'atteins le très beau village d'Aspremont perché sur une colline et je dois faire un aller-retour pour récupérer un col mais le vent souffle de plus en plus fort.

Ça devient très sportif !!

Je dois faire un autre aller-retour pour un col à 5 km en légère descente qu'il faudra forcément remonter au retour.

J'hésite à cause du vent je fais donc une pause sandwich et je visite le village à pied dans de petites ruelles très sympa.

Avec le retour je suis à 68 km et à plus de 1000m de dénivelé, une première pour la saison.



*Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.*

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

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

# TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

**SAMEDI 11 MARS 2023**

**NICE**

## **Samedi 11 Mars :**

Je présente au départ pour 7h30 vu mon handicap du poids et vu les vitesses.

Thomas Voeckler nous encourage au départ et c'est parti. La promenade des Anglais jusqu'à l'aéroport et on remonte la vallée de la Tinée jusqu'au kilomètre 25.

Ça roule très vite je n'arrive pas à suivre les groupes qui sont à plus de 30km/h avec vent de face. Ce n'est pas grave vu que j'ai décidé de faire des variantes sur le parcours. 1<sup>ère</sup> montée la cote de Levens et déjà c'est dur puis on enchaine descente puis le col de Chateaufort pour le 1<sup>er</sup> ravito. J'arrive dans les derniers vu que quasiment tout le monde m'a rattrapé dans les bosses et cette année les organisateurs ont pas vu très loin puisqu'il n'y a plus grand-chose au ravito, quelques raisins secs et biscuits salés pas top tant pis.

On descend sur Contes ou commence ma variante pour récupérer 2 cols et dans cette montée je profite d'une brasserie avec une belle terrasse et d'un soleil magnifique pour manger un bon sandwich jambon beurre qui sauve ma journée. Je passe le col de Chalais (il y a un panneau enfin) puis je retrouve le parcours mais pas longtemps et hop 2<sup>ème</sup> variante pour prendre 2 nouveaux cols.

Je rejoins donc Nice je reprends le parcours pour monter au col de Villefranche sur mer avec des pourcentages à 12% par endroit et au croisement je laisse tomber le col d'Eze fait l'an dernier parce que la cote des vinaigriers avec des 14% et quasiment à 10% sur 2 bornes que tu fais à pied c'est bon j'ai donné.

Je récupère le dernier col (col du mont Borron) au-dessus de Nice où j'ai une vue magnifique sur la ville. C'est l'heure de rejoindre l'arrivée avec 95km et 1400m de dénivelé au lieu des 127km mais ce n'était pas l'objectif du jour.

Le dimanche j'irais au départ de la course voir la présentation des coureurs et retour sur Lyon tard le soir. C'est un peu une expédition mais quand on aime.



**BARAQUE**

*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

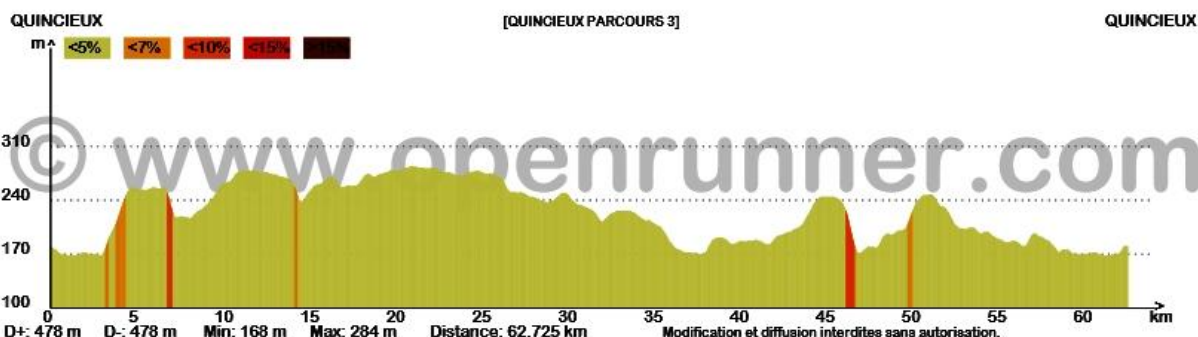
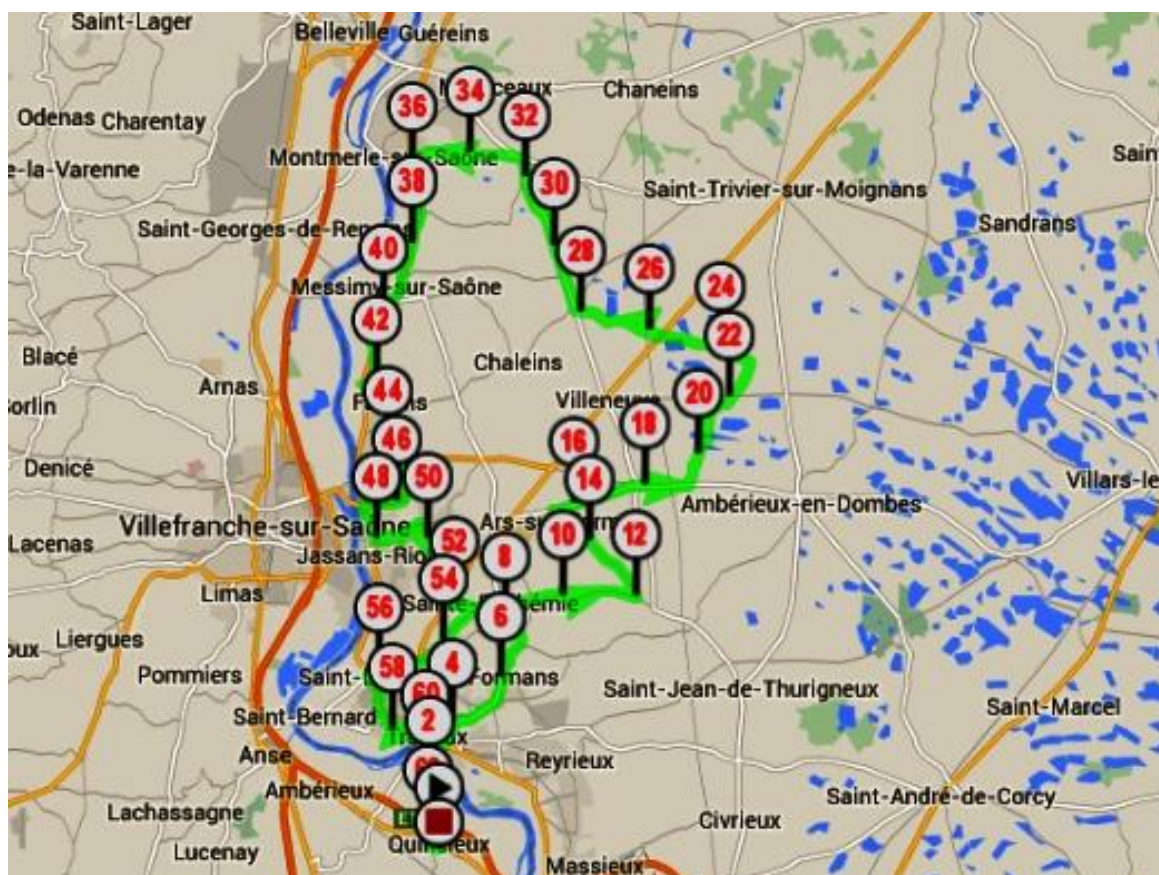
25 MARS 2023

## SORTIE CLUB A QUINCIEUX

### CIRCUIT DOMBES

<http://www.openrunner.com/?id=4601963>

63km D+ 518m



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

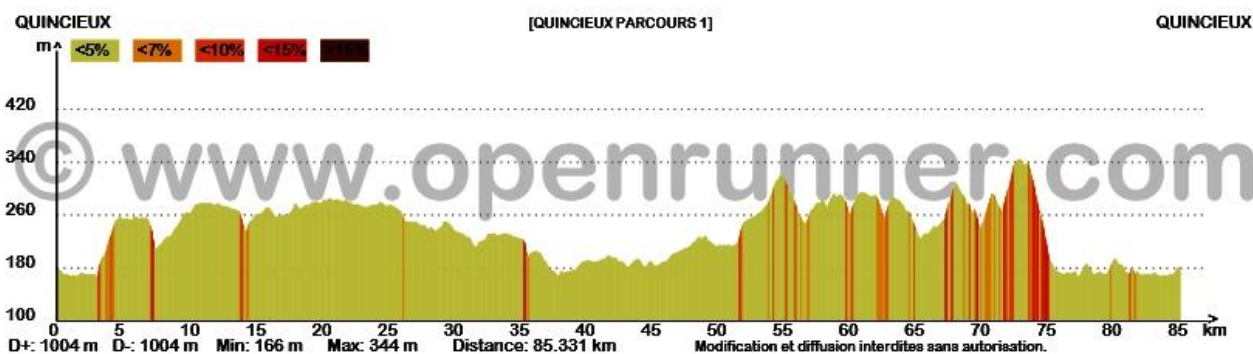
25 MARS 2023

SORTIE CLUB A QUINCIEUX

CIRCUIT DOMBES-BEAUJOLAIS

<http://www.openrunner.com/?id=4601097>

85km D+ 942m

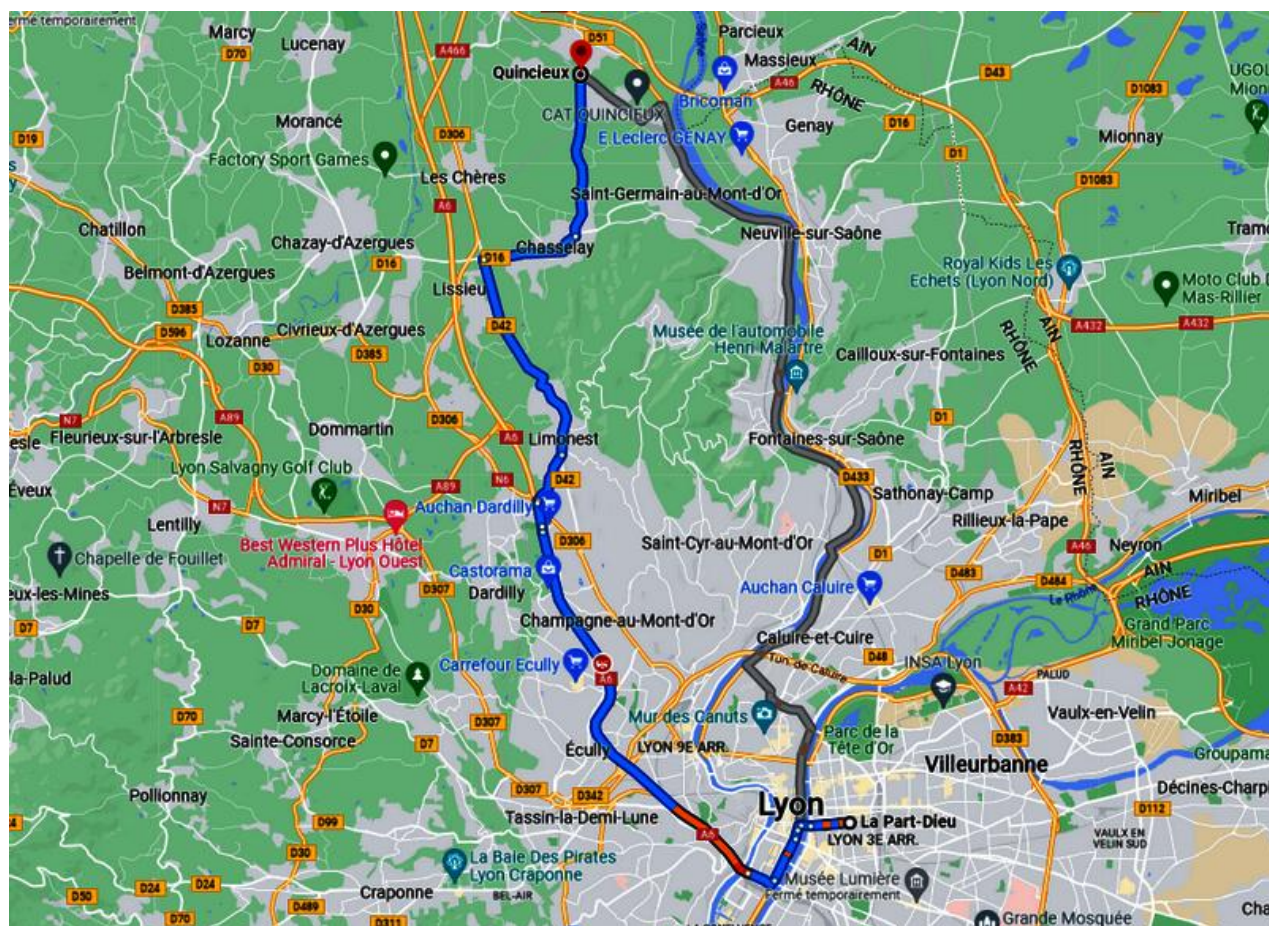


Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.  
Courriel [cyclo.atscaf69@gmail.com](mailto:cyclo.atscaf69@gmail.com) Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

# **SAMEDI PROCHAIN**

## **25 MARS 2023**

### **SORTIE CLUB A QUINCIEUX**



**RENDEZ VOUS A 12H15**  
**PLACE DE L'EGLISE**  
**69650 QUINCIEUX**

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



# SEJOUR REMISE EN FORME 2023

## DU 08 AU 15 AVRIL 2023

### TAUTAVEL (PYRENEES ORIENTALES)



#### Torre del Far

#### INFORMATIONS UTILES

Adresse : Village Vacances TORRE DEL FAR  
Avenue du Verdoube 66720 TAUTAVEL  
Tél. 04 68 29 45 50

Toutes les informations sur votre lieu d'hébergement :  
<https://soleil-evasion.fr/index.php/villages/torre-del-far/>

A proximité de Perpignan, au nord-est du département des Pyrénées Orientales, **Tautavel**, haut-lieu de la préhistoire, est le point de départ idéal pour découvrir la plaine du Roussillon, les Corbières et les célèbres châteaux cathares.

Dans le cadre de la géographie locale catalane, le village se trouve dans la région naturelle du Roussillon.

Sur le plan historique et culturel, la commune est dans le massif des Corbières, un chaos calcaire formant la transition entre le Massif central et les Pyrénées.

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

# SEJOUR REMISE EN FORME 2023

## DU 08 AU 15 AVRIL 2023

### TAUTAVEL (PYRENEES ORIENTALES)

Tautavel est situé sur la rive gauche du Verdoube dans un endroit où la rivière tourne vers l'ouest et laisse un bon espace sur la plaine où le village a été formé et s'est allongé au long des routes qui partent vers Vingrau au nord-est, Cases-de-Pène au sud-ouest et vers Estagel et Paziols au nord-ouest.

#### **COTÉ PRATIQUE :**

Nous serons en pension complète. Le repas de midi sera sous forme de pique-nique (sac à récupérer au petit déjeuner)

Les lits sont faits à l'arrivée, le linge de toilette est fourni.

La pension complète démarre du dîner du 1er jour au petit déjeuner du dernier jour (pique-nique du dernier jour possible avec supplément de prix soit 9 €). Vin compris et à discrétion. Café normalement prévu et compris lors du repas du soir (à confirmer).

Les vélos seront entreposés dans un local dédié à cet effet et fermé à clef.

Interdiction d'entreposer les vélos dans les chalets.

Chaque chalet est équipé d'un coin cuisine avec de quoi faire chauffer (de l'eau par exemple) et avec un frigo.



Les chalets de type gîte disposent de 2 chambres avec dans chaque chambre une salle de bains, un WC et une TV.

Les chalets de type évason disposent de 2 chambres. La salle de bains, les WC et la TV sont à partager entre les 2 chambres.

Il n'y a pas la Wifi dans les chalets. La Wifi est disponible à l'accueil, au bar et au restaurant du domaine.

Le domaine dispose d'une laverie disponible sans jeton, les doses de poudre à laver étant en vente sur place.

La remise des clés de chaque chalet pourra se faire samedi 8 avril à partir de 17h. Nous aurons une réunion d'accueil avant le repas du soir aux alentours de 18h30, en compagnie du directeur du centre et suivie d'un apéritif de bienvenue.

Chaque soir, nous aurons une réunion nous permettant de faire le point de la journée et évoquer celle du lendemain. Une salle nous est octroyée à cet effet.

Le petit déjeuner est prévu de 7h30 à 9h30, le repas du soir aux alentours de 19h30 - 19h45.

Une borne électrique payante située sur le parking est à disposition de ceux qui ont une voiture électrique.

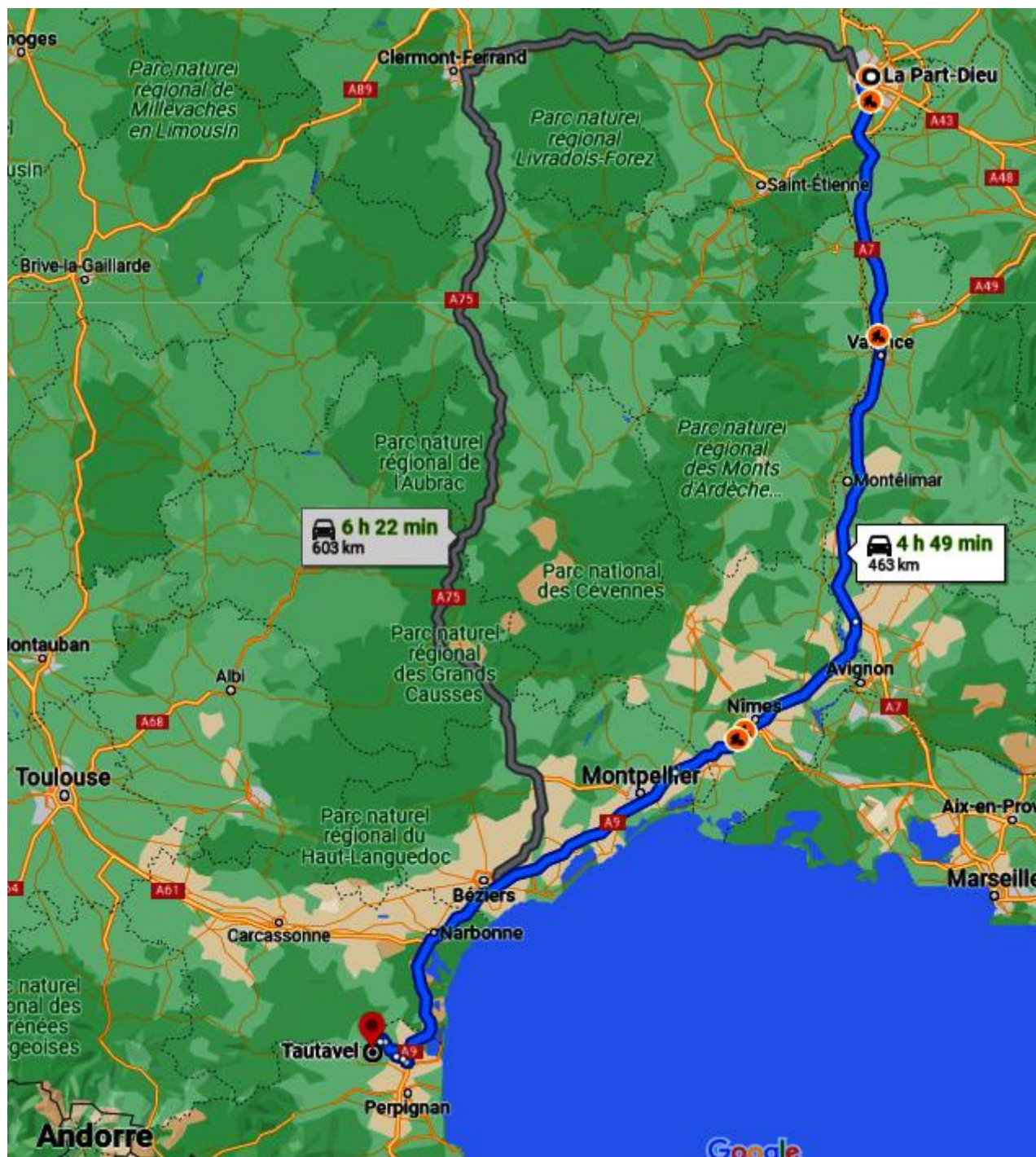
**JEAN-JACQUES**

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

# SEJOUR REMISE EN FORME 2023

DU 08 AU 15 AVRIL 2023

TAUTAVEL (PYRENEES ORIENTALES)



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

# PASSAGE A L'HEURE D'ETE

**DIMANCHE 26 MARS 2023**

## Changement d'heure

**Il faut avancer une heure !**

**Désolé pour la  
fausse joie...**

**Nous dormirons  
bien 1  
heure  
en  
moins !**



**Passage à l'heure d'été**

dans la nuit du samedi au dimanche



A 2 heures du matin, il sera 3 heures

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 25 Mars**

Sortie club à QUINCIEUX

- **Dimanche 02 Avril**

Rallye « la Castellane » à CALUIRE-ET-CUIRE

- **Du Samedi 08 au Samedi 15 Avril**

Séjour de remise en forme à TAUTAVEL

- **Samedi 22 Avril**

Sortie club à MARENNES

- **Samedi 29 Avril**

Sortie jour « AMBERIEUX EN DOMBES »

Départ de DECINES

- **Lundi 01 Mai**

Rallye « Les balcons du Bugey » à MONTALIEU-VERCIEU

- **Samedi 08 Mai**

Sortie club à AMPUIS

- **Dimanche 14 Mai**

Rallye « l'Octocote » à FONTAINES SAINT MARTIN

- **Samedi 20 Mai**

Sortie jour à BREGNIER-CORDON

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