



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme

n°1038

16 Avril 2024



ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061

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

SÉJOUR A ROQUEBRUNE SUR ARGENS

DU 6 AU 13 AVRIL 2024



Christiane AUGAY-Evelyne LEFRANCOIS-Françoise CHENAIS-Helene BONNARD
Magali MAILLOL-Monique PECH-Odile SAVEY
Alain GIACOMAZZO-Alain SAVEY-Bernard CHAREYRON-Daniel ROTHWILLER
Gerard BARGER-Gilles PHILIPON-Jean François LAMURE-Jean Jacques PECH
Jean Pierre CHECCACCI-Jean Pierre FROBERT
Michel GUILLE-Marc STEFFEN-Philippe DESIRE-Pierre DUMAS-Romain BONNARD

Nous étions vingt-deux participants au séjour de remise en forme à **Roquebrune/Argens**, joli village perché entre le Massif des Maures et le Massif de l'Estérel, dans le Var.

Après l'installation dans le confortable village vacances Milléade, dès le **dimanche** matin place aux balades pittoresques. Le programme commence par un circuit qui monte doucement au-dessus du village par une petite route tranquille jusqu'au **Col de Valdingarde**, le premier d'une longue série. C'est calme, pas une voiture et il faut en profiter jusqu'au **Col de Grateloup** car après ce n'est pas la même musique en descendant sur St Tropez, mais une piste cyclable bien pensée nous aide à atteindre la ville en sécurité.

Pause photos devant l'incontournable Gendarmerie (devenue musée en 2016) du Maréchal des logis-chef Cruchot et nous continuons jusqu'au Port pour le casse-crôte bienvenu au bord de la mer, c'est beau ! Il fait soleil maintenant, pas l'affluence des mois d'été, et après la visite le groupe se scinde en deux : une partie remonte par le Col du Bognon et l'autre longe le littoral jusqu'à St Aygulf pour revenir à Roquebrune.



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

SÉJOUR A ROQUEBRUNE SUR ARGENS

DU 6 AU 13 AVRIL 2024



Lundi : vers les beaux villages du Haut Var pour le grand et le moyen circuit. Une fois passés Draguignan avec un peu de circulation, une jolie montée de six km dans la forêt nous amène au **Col de la Grange** et le plus beau reste à venir avec le **village d'Ampus** où **Philippe**, parti faire un col supplémentaire sur le grand circuit nous a rejoint pour la pause repas au bar restaurant sur la place de la mairie. Café, visite des lieux qui s'avère très intéressant avec son circuit de l'eau et nous repartons pour **Chateaudouble**, pittoresque, médiéval.



Les copains du grand circuit qui ont traversé **Tourtour** encore un autre village perché, nous rattrapent et nous continuons ensemble jusqu'au **Col de St Andrieu**. Ensuite nous laissons filer les costauds qui ont des fourmies dans les jambes, traversons **Figanière** joli village Provençal pour rejoindre Roquebrune par une multitude de vignobles AOP Côtes de Provence. Beau parcours, il faut juste enlever la traversée laborieuse de **Le Muy** coincée entre la N7, deux départementales importantes et l'autoroute... A noter que groupe emmené par **Evelyne** a visité La **Motte**, commune attrayante et même **Draguignan** capitale de la Dracénie, où sortis des grands boulevards, il reste le charme d'un village et les atouts d'une ville où tout rappelle que nous sommes en Provence ! Après la réunion, l'apéro, nous retrouvons la salle de restauration où nous attend un buffet d'entrée bien garni, des pâtes reconstituantes et un buffet de desserts aussi appétissant à regarder qu'à savourer !

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

SÉJOUR A ROQUEBRUNE SUR ARGENS

DU 6 AU 13 AVRIL 2024



Mardi : la météo l'avait prévu, il pleut, le ciel est bien gris, eh oui ça arrive aussi ici ! Pas de sortie vélo du moins le matin et cela nous laisse le temps d'aller visiter Roquebrune et nous pouvons compter sur Odile et Christiane qui connaissent déjà les lieux et nous conseillent la **Maison du chocolat** et cela finit inmanquablement par la boutique du chocolatier à déguster qui de savoureux chocolat chaud ou autre gourmandises... Flânerie dans le vieux village aux ruelles étroites, visite de l'église, maison du terroir du patrimoine etc....La matinée s'achève et nous revenons déjeuner au village vacances.



Après le repas, des groupes se forment pour visiter Fréjus, un autre (**Hélène, Alain, Alain, Marc, Daniel Romain**) opte pour grimper sur le **rocher de Roquebrune** ; ils ne se doutent pas que cela va finir en Via Ferrata, mais ils vaincraient l'impressionnant minéral à la fin, reviendront sains et saufs, et bien contents tout de même !

Quant à **JJ, Jef, Gérard** qui vient d'arriver et moi-même nous partons pour un petit tour à vélo sur le chemin qui contourne le rocher, c'est bien pentu également mais en viendrons à bout, pour revenir par la route des vignobles, finalement sous le soleil !

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

SÉJOUR A ROQUEBRUNE SUR ARGENS

DU 6 AU 13 AVRIL 2024



Mercredi : Massif des Maures

Deux circuits sont proposés : de Roquebrune à Vidauban puis retour par le massif, remontée par la petite route un peu abimée du premier jour en sens contraire, revenir au Col de Grateloup, arriver au Col de Valdingarde pour plonger sur Roquebrune.

Le grand circuit va jusqu'à **Vidauban** par le même itinéraire mais remonte sur le **Plan de la Tour** par le **Col de Vignon** et retrouve le tracé du circuit 2.

Evelyne propose une variante au grand circuit pour redescendre sur la côte au niveau de Ste Maxime et retour par le **Col du Bougnon**, qu'à cela ne tienne, elle entraîne la moitié du groupe avec elle.

Les quatre mousquetaires **Alain, Alain, Michel** et **Gérard** partent sur le grand parcours prévu. **JJ, Pierre, JPF, JPC, Marc, Daniel** et moi pas bien motivés pour revenir sur le littoral optent pour la tranquillité des routes des Maures et une fois passé Vidauban, c'est merveilleux, pas une voiture ! Par contre à la fin ceux qui aiment les descentes seront un peu frustrés car pas question de lâcher les freins, pour redescendre sur Roquebrune où nous attend le chocolat chaud ou les boissons fraîches.

Nous nous retrouvons pour le dîner après la réunion de préparation de la sortie du lendemain.

Jeudi : le lac de Carcès et l'Abbaye du Thoronet sur le grand parcours, mais en faisant un aller/retour de quelques km ceux qui ont opté pour le circuit moyen ont pu rejoindre l'Abbaye, site magnifique, et le Thoronet est un BPF du département du Var, pour les collectionneurs.

Ce ne fut pas sans mal, car déjà le matin il a fallu de nouveau traverser Le Muy bien encombré par la circulation, aller jusqu'au village les Arcs accroché à une colline, là c'est joli. Ensuite, la départementale qui mène à Lorgues est bien fréquentée et pas mal cabossée, mais au bout c'est Carcès et le lac impressionnant. Ce n'est pas très fréquenté, presque pas de voitures sur la jolie route qui longe l'étendue d'eau entourée de forêt, et c'est beau !

Nous nous sommes tous retrouvés au niveau de l'Abbaye, après le pique-nique certains ont visité, ça valait bien le détour, d'autres ont continué jusqu'au village du Thoronet boire un café et reprendre la direction de Lorgues pour rentrer.

Au retour, après la visite **Evelyne** et son groupe ont emprunté une route longeant la rivière l'Argens plus agréable pour revenir sur Taradeau et ce fut le retour à l'hébergement juste dans les temps pour la réunion du soir.

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

SÉJOUR A ROQUEBRUNE SUR ARGENS

DU 6 AU 13 AVRIL 2024



Vendredi : le Massif de l'Estérel, sa foison de cols et ses paysages grandioses !

Voilà, c'est la dernière ballade, et quelle ballade !!!! Si on occulte la route circulante pour descendre et revenir de Fréjus, la traversée de cette ville pas forcément bien adaptée aux cyclos, eh bien ce fut le plus beau circuit de la semaine.

Après être sortis des agglomérations, la route de la corniche n'est pas trop pénible finalement. A **Dramont**, nous faisons une pause sur le site qui retrace le débarquement de Provence des Alliés le 15 août 44 ; stèle du débarquement, une authentique barge, l'histoire sur les carriers et la Tour de l'Ile d'Or, le Sémaphore... bien intéressant.

Nous continuons jusqu'à **Agay** et ensuite nous suivons la variante **que Philippe** nous a indiquée pour grimper dans le massif et sitôt la barrière franchie, ça grimpe fort, mais c'est tellement beau que ça vaut vraiment la peine, l'effort !!!



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

SÉJOUR A ROQUEBRUNE SUR ARGENS

DU 6 AU 13 AVRIL 2024



Il y a le ciel bleu azur, le soleil, l'ocre des rochers, les couleurs des multiples fleurs, et la mer, c'est juste très beau. Et en prime une bonne moisson de cols en admirant des points de vue époustouflants, au loin une chaîne de montagne enneigée, c'est magnifique !

Au col Notre Dame, photo souvenir et nous redescendons pour pique-niquer au Col de Lentisque et c'est une succession de bosses et de descentes pour quitter le massif où nous nous retrouvons tous pour revenir sur Fréjus. Arrêt dans un bistrot pour boire un verre bien mérité car il fait chaud maintenant. Le patron du bar va bientôt fermer son établissement et en voyant notre déception nous propose de nous servir quand même et nous demande de laisser les verres et les bouteilles vides à l'entrée sur une table, et il s'en va ! original, sympa et l'essentiel c'est de faire la pause boisson car le moins intéressant reste à faire, reprendre la route vers Roquebrune, mais nous arrivons tous sans problème ! Nous arrivons au terme de notre séjour, place à l'apéro, au repas copieux, à la montagne de gaufres et à la fontaine de chocolat qui va ravir tous les gourmands au dessert !!

Ce fut une semaine de remise en forme bien sympathique avec de beaux circuits et des magnifiques paysages !

Mais pas de chutes, ni de crevaisons, c'est merveilleux !

Bravo à l'organisateur, à l'organisation en général et pour votre joyeuse participation, et à l'année prochaine sous d'autres cieux !!!

MONIQUE

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

RALLYE LA CASTELLANE

DIMANCHE 07 AVRIL 2024

CALUIRE



Bonjour

Retrouvant la forme petit à petit, j'étais présent Dimanche à Caluire pour représenter l'ATSCAF à la 25ème Castellane organisée par l'ASCaluire cyclotourisme,

club que j'ai créé en 1990 et dont j'ai été président durant 10 ans.

Occasion de retrouver les anciens de l'ASCaluire dont certains avaient participé à l'organisation de la première Castellane en 1998.

64 km sur le petit parcours avec 650 m de dénivelés, sans trop forcer !

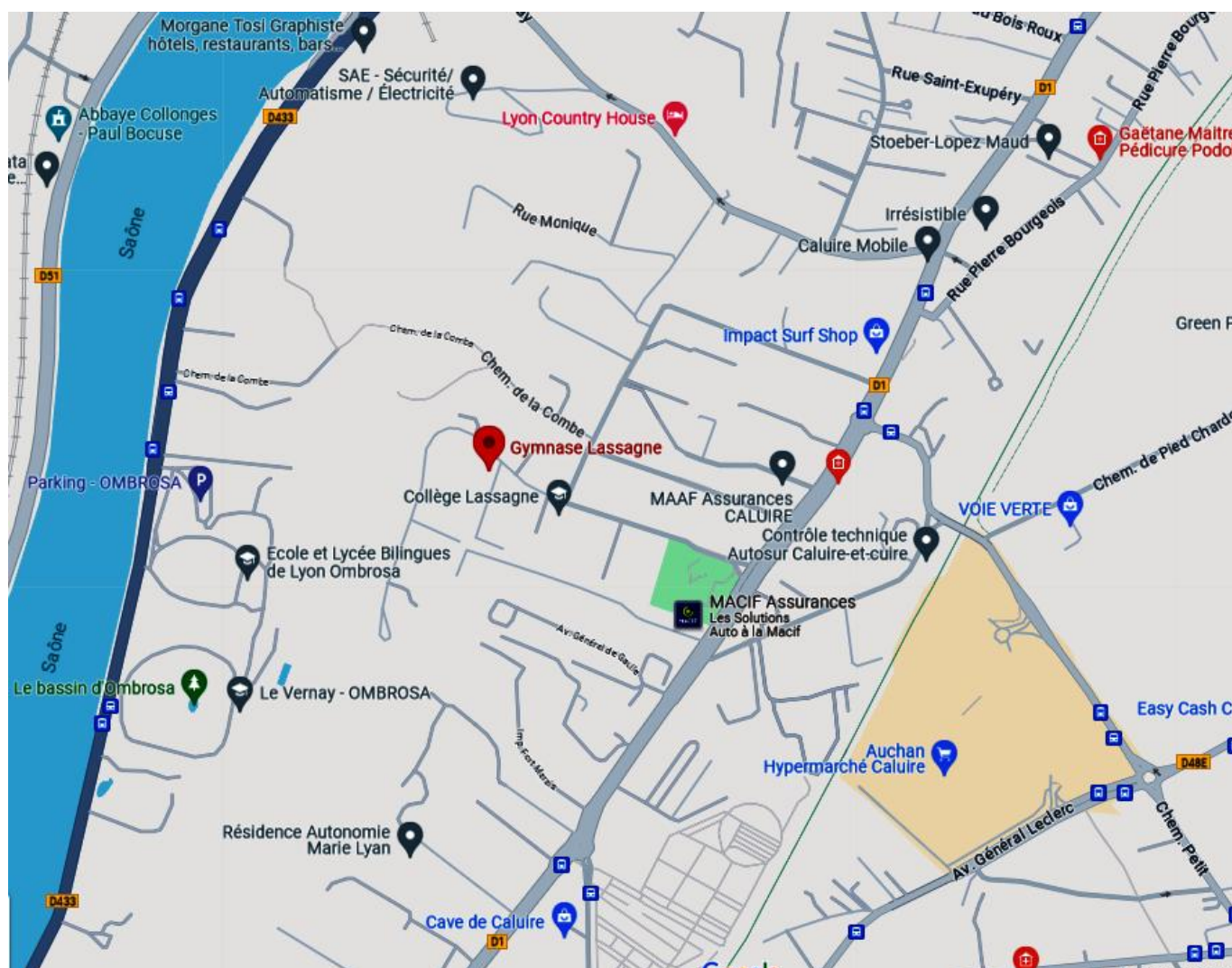
A bientôt pour pédaler avec vous !

Daniel SOUZY

SAMEDI PROCHAIN

20 AVRIL 2024

SORTIE CLUB A CALUIRE



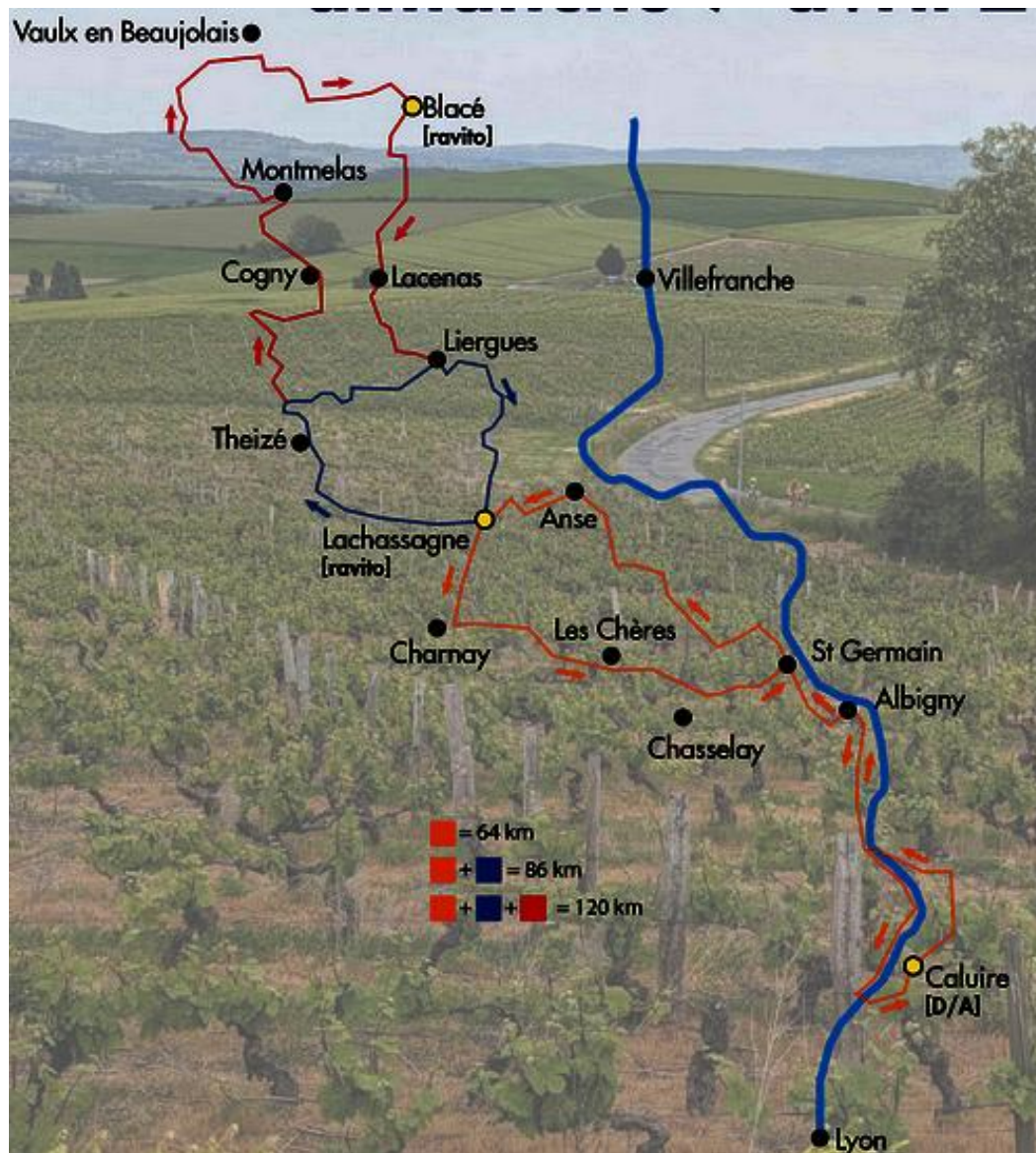
Départ : Gymnase A. Lassagne
Rue André Lassagne -
69300 Caluire et Cuire
RDV à 8h45 pour un départ à 9h00

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

SAMEDI PROCHAIN

20 AVRIL 2024

SORTIE CLUB A CALUIRE



LES PARCOURS

Distance	Dénivelé	Openrunner
64 km	600 m	15814429
86 km	1 200 m	15949543

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

L'AGENDA



AVRIL

- ~~SAMEDI 06/04 : Début SEJOUR ROQUEBRUNE SUR ARGENS~~
- ~~DIMANCHE 07/04 : Rallye LA CASTELLANE à CALUIRE~~
- SAMEDI 20/04 : Sortie club à **CALUIRE**
Circuits de la Castellane
- SAMEDI 27/04 : Sortie club à **GREZIEU LA VARENNE**
Parcours tracés par Jean Jacques

MAI

- SAMEDI 04/05 : Sortie club à **CREMIEU**
Parcours tracés par Florian
- SAMEDI 11/05 : Sortie club à **ARNAS**
Parcours tracés par Florian
- SAMEDI 18/05 : Sortie jour à **ST MARTIN D'ESTREAUX**
Circuit tracé par Philippe
- DIMANCHE 26/05 : Sortie club à **ST JEAN D'ARDIERES**
(Mont Brouilly réservé aux cyclos)
Parcours tracés par Pierre

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