



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°1078

22 Avril 2025



ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061

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

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025

COLLONGES LA ROUGE



Cathy CASTEAU - Christiane AUGAY - Evelyne LEFRANCOIS - Françoise CHENAIS
Magali MAILLOL - Monique PECH - Odile SAVEY

Alain SAVEY - Bernard CHAREYRON - Daniel CASTEAU - Daniel ROTHWILLER - Jean Jacques PECH
Jean Pierre FROBERT - Marc STEFFEN - Michel GUILLE - Philippe DESIRE - Pierre DUMAS

Nous étions 17 participants pour le traditionnel séjour de remise en forme qui devient maintenant séjour de Printemps, à Collonges la Rouge, un bijou de petit village médiéval, dans le beau département de la Corrèze.

Le samedi soir, après notre installation dans les confortables pavillons du Village Vacances, première réunion pour établir le programme du lendemain. La météo n'est pas très optimiste pour le début de matinée et JJ organisateur du séjour et concepteur des circuits propose un départ différé à 10h et un petit circuit de 55 km.

Dimanche : vers le Pays de Brives

Pas de pluie mais une brume d'humidité pas bien motivante mais nous sommes huit (Françoise, Magali, Alain, Michel, Marc, Daniel R, JJ et moi Monique) à vouloir pédaler direction Brives où nous ferons une pause tourisme devant l'ancien château d'eau, le théâtre des Treize Arches, la chapelle Saint-Libéral pour admirer une superbe exposition florale, nous déambulerons dans des petites rues jusqu'à la collégiale Saint-Martin (12^{ème}) et comme il est bientôt l'heure du casse croûte, nous quittons la ville par une piste cyclable qui longe la rivière Corrèze et nous conduit dans un grand parc où dans une ambiance musicale une multitude de jeunes participent à un tournoi de rugby.

Après le pique-nique il est temps de penser au retour par des petites routes bien pentues parfois.

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

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025

COLLONGES LA ROUGE



il fait beau finalement malgré quelques nuages sombres, plus de pluie, des paysages verdoyants, des ruisseaux tumultueux et à Lanteuil une route qui monte régulièrement pendant une dizaine de km et nous amène au dessus de Collonges. Ensuite il ne reste plus qu'à se laisser glisser au cœur de la cité pour une pause boisson avant de regagner le gîte où nous retrouvons Cathie et Daniel, Odile et Christiane qui ont préféré faire une marche et Philippe qui vient d'arriver.

Lundi : le Lot - Martel - Carennac - Padirac

Toujours un peu d'humidité, mais la journée promet d'être ensoleillée, et nous partons direction Martel dans le Lot avec la même équipe, Daniel C et Philippe en plus et à force de persuasion Christiane finit par nous suivre...ce fut un très beau parcours mais exigeant déjà pour rejoindre « la ville aux sept tours » il nous fallut un certain temps par des petites routes qui sollicitaient bien les mollets mais quel régal la visite de cette cité : nous avons admiré les sept tours, les portes fortifiées, le beffroi de l'hôtel de la Raymondie, et la remarquable charpente en bois de châtaignier de la halle 18^{ème}, l'église Saint-Maur de Martel adossée aux remparts, la Maison du Silence ancien pensionnat, la Tour de Mirandol dans les effluves de magnifiques glycines, bref nous y sommes restés un certain temps à musarder avec délice et pour finir Marc nous a conduit dans un petit parc qu'il avait repéré pour le casse-croûte bienvenu.

Alain et Michel sont déjà partis pour le grand parcours vers Padirac et nous ne les verrons plus. Après le repas, nous repartons pour un autre village pittoresque en empruntant une route en corniche qui surplombe la Dordogne, c'est juste très beau et nous ferons plusieurs arrêt photos, c'est facile jusqu'à Carennac que nous atteignons en franchissons un pont sur la Dordogne et là aussi c'est spectaculaire, le prieuré sous le soleil, le château, la fameuse maison au volets rouge...encore des glycines, pause café pour certains, visite et il faut penser à remonter à Collonges

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

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025

COLLONGES LA ROUGE



Se sera un peu compliqué à la fin pour **Christiane** et même pour plusieurs d'entre nous, et nous ne serons pas mécontents de retrouver le VVF. Le soir nous sommes enfin au complet car Evelyne, Bernard, Pierre et Jean Pierre nous sont arrivés, réunion, repas dans une ambiance conviviale, et repos !!!!

Mardi

Il a plu une bonne partie de la nuit et à 8h il pleut toujours, pas de sortie vélo programmée.

Chacun organise sa journée selon son envie : **Pierre**, **Michel** et **Marc** vont visiter **Martel** et **Carennac** en voiture et profitent pour déjeuner au restaurant, d'autres vont aller visiter le **Gouffre de Padirac**, ou marcher jusqu'au village de **Meyssac** boire une boisson chaude et à midi ceux qui sont sur place se retrouvent pour déjeuner ensemble dans la salle de réunion.

Il y a aussi la lecture, les mots fléchés, l'aquarelle pour **Cathie** bref, c'est journée de repos.

Sauf pour **Bernard** qui profite pour aller visiter et pointer ses cartes BPF à Martel et Carennac avec **Evelyne** qui l'approche un peu en voiture c'est bien courageux car il ne fait pas chaud en plus de la pluie...

L'après midi, visite plus approfondie du « Plus beau village de France » **Collonges la Rouge**, pour certains nous : c'est tellement beau qu'on ne se lasse pas et il y a moins de monde c'est mieux pour les photos.

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

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025

COLLONGES LA ROUGE



Mercredi : Pays de Tulle

Sauf que personne n'ira jusqu'à Tulle, trop éloigné et trop exigeant pour une journée encore pas brillante point de vue météo.

Mais qu'à cela ne tienne nous sommes tous partants pour un joli circuit pas très long mais bien vallonné de nouveaux ; il n'y a pas beaucoup de portion de plat dans cette région, il faut s'y faire, et malgré les routes détrempées nous voilà partis en montée dès le départ pour **Albignac**. Nous nous sommes scindés en deux groupes pour plus de souplesse et que chacun puisse faire le parcours sans trop s'épuiser.

Christiane s'est abstenue, avec **Odile** et **Cathie** se sera une jolie randonnée à pied. Le ciel est bien gris et ce qui devait arriver arriva, après Albignac le joli village avec son église, il commence à pleuvoir et **JJ** cherche de suite une possibilité de couper, mais heureusement le village d'**Aubazine** n'est pas loin et en descente nous l'atteindrons rapidement. Je prends le temps avec **Marc**, **Michel** et **Alain** de faire une photo des ruines du monastère féminin de **Coyroux**, assez mystérieux et curieux comme site et nous arrivons à Aubazine où il nous faut descendre 400m pour faire **le Col de Pas de Vigne**. Tant pis nous y allons quand même et il faudra remonter.

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

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025

COLLONGES LA ROUGE



Ça grimpe bien également pour quitter **Aubazine** : les costauds **Alain, Marc et Michel** partent sur le moyen circuit et nous continuons **Philippe, Daniel, JJ** et moi : descente sur la D921, nous pique niquons devant la maison d'une habitante qui veut bien nous laisser utiliser son banc puis c'est la montée sur le **Col du Planchat**.

Après le repas même si ce n'est pas trop pentu c'est laborieux mais enfin c'est une longue descente sur **Meyssac** et retour au gîte. Finalement pas d'autres averses tant mieux. Le soir à pendant la réunion nous avons appris que le groupe **Evelyne, Bernard, Françoise, Magali, Pierre** avait visité l'Abbaye et les jardins... et qu'il n'ont pas pris d'averse, quelle chance !

Jeudi : La vallée de la Dordogne - Beynat - Argentat

Après une bonne nuit de repos, au matin, sauf **Christiane, Odile**, et **Cathie** qui continue leur exploration pédestre, nous sommes tous sur la ligne de départ, la météo s'est nettement améliorée. Une partie du groupe décide de partir sur le grand parcours 82 km -1400m D+.

C'est tentant car au milieu il y a **Argentat** un joli village et un BPF de surcroît, alors soyons fous ! C'est parti pour Meyssac où nous remontons la route descendue la veille pour aller jusqu'au **Col de Planchat** dans l'autre sens, puis **Beynat**,

Ca grimpe toujours jusqu'à aboutir sur un plateau à 520m où sévit un petit vent du Nord pas très chaud. **Daniel C** notre provençal de l'équipe est frigorifié mais c'est beau les vallons verdoyants, les jolies vaches et les petites maisons et tellement tranquille, un vrai régal....et bientôt c'est une longue descente qui nous mène à **Argentat-sur-Dordogne**, jolie ville qui s'étire sur les deux rives de la Dordogne.

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

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025

COLLONGES LA ROUGE



JJ a prévu un petit tour dans la citée et nous admirons le **Manoir de l'Erial**, la maison natale du Général Delmas, la Vigerie, le Couvent des Récollets, empruntons une petite ruelle fleurie qui plonge sur le quai de la rivière où nous pouvons admirer une gabarre, moyen de transport de marchandises et de personnes, typique de la région.

Nous cherchons un endroit au soleil pour casse-crôuter et des tables installées au bord de l'eau feront l'affaire. Nous avons parcouru la moitié du parcours et la suite se fera dans la vallée de la Dordogne jusqu'au moment où on bifurque à droite et c'est une montée assez sévère de six km qui nous attend, avec le vent de face, c'est laborieux, enfin pour moi, mais ensuite le plus simple reste à venir et nous retrouvons la route un peu circulante qui nous mène au VVF en prenant au passage le **Col de la Jeanne**.



Après l'effort, le réconfort et la soirée sera épique : les animateurs du VVF ont prévu une soirée médiévale. Nous sommes conviés à y participer et pour ce faire nous allons nous changer en vicomte, comtesse, gentes dames, preux chevaliers, manants, servantes, Evêque, même un Robin des bois, bref ça méritait bien une photo mémorable !

Après le sermon de notre Evêque, place à l'apéritif médiéval (du vin blanc et des épices, cardamome etc...), c'est bon et ça nous met en appétit pour enfin aller ripailler, sans fourchette et nous avons fait honneur à la soupe à l'oseille.

Philippe a remporté le concours de chant du coq qu'il devait reproduire tous les quart d'heure, une franche rigolade à chaque fois. **JJ** a été mis à contribution également en tant que cocher d'un carrosse royal qui transportait une reine....Et pour terminer, dames **Cathie**, **Christiane**, **Odile** et **Monique** ont expérimenté une danse médiévale menée par **Benjamin** l'animateur, sympathique ! Après toutes ces aventures, **Odile**, **Christiane** et moi-même ont participé à la soirée dansante....contemporaine cette fois ! Quelle soirée !!!!

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

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025
COLLONGES LA ROUGE



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

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025

COLLONGES LA ROUGE



Vendredi : vers les plus beaux villages

C'est la dernière journée, il fait un temps magnifique juste ce qu'il faut pour pédaler jusqu'aux plus beaux villages de cette belle région.

Mais les jambes commencent à être lourdes et nous sommes moins nombreux au départ : certains optent pour des visites en voitures. Deux groupes prennent le départ tout de même direction **Turenne**, un village perché, sublime, mais il faudra bien appuyer sur les pédales pour atteindre son donjon ; heureusement notre fan club **Evelyne, Christiane** et **Cathie** nous encourageront en pleine ascension, merci pour cet accueil, et en récompense vue splendide sur le village.

Nous retrouvons **Pierre** qui attend tranquillement le groupe **Bernard, Françoise, Magali**.

Photo de la **Tour du Calvaire** faisant partie du système défensif qui protégeait l'entrée sud de la ville haute, ça mérite bien l'appellation « Plus beau Village » qui a été fondée à Collonges la Rouge d'ailleurs. Après la visite de Turenne nous empruntons une descente bien raide pour revenir dans la vallée et continuons notre route vers **Curemonte** et là aussi c'est sublime et nous nous arrêtons au bar restaurant, pour se ravitailler et boire une boisson fraîche. Nous restons un bon moment assis à cette terrasse au soleil et c'est bien agréable puis nous musardons dans le village, c'est intéressant.

Quand nous sommes enfin prêts à repartir, personne n'est vraiment motivé pour continuer jusqu'à Beaulieu le grand parcours et nous décidons ensemble de continuer sur le circuit moyen. **Philippe**, victime d'une crevaisson, fera le petit et nous le laissons à sa réparation. Il nous faut grimper le **Col de Teillet** une galère sur la digestion, et ensuite en récompense une route de crête très agréable heureusement et pour finir nous sommes revenus à **Meyssac** par un itinéraire qui évitait la D38 circulante mais bien cabossée quand même avec le **col de la Sarre** et retour au VVF. Belle balade, paysages verdoyants, beaux villages et cerise un temps splendide, la meilleure journée de la semaine.

SEJOUR DE PRINTEMPS

DU SAMEDI 12 AU SAMEDI 19 AVRIL 2025

COLLONGES LA ROUGE



Avant le diner, nous apprécions le délicieux apéritif régional Quinquinoix (vin de noix) offert par le club et préparé par le sympathique barman de la résidence et la Directrice du village, **Caroline** offre un sachet de gourmandise aux noix à tous les participants c'est bien sympathique.

Ce fut un beau séjour de Printemps et finalement la météo n'a pas été si catastrophique, une matinée de pluie. Nous avons eu une petite pensée pour notre ami **Jef** qui, malade dès le premier jour n'a pas pu nous rejoindre.

Belle organisation, beaux circuits, bonne ambiance de groupe, pas de chute ou autre pépins graves, merci à l'organisateur et à vous tous pour votre participation.

MONIQUE



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

SEJOUR DE PRINTEMPS

LES AQUARELLES DE CATHY



SEJOUR DE PRINTEMPS

LES AQUARELLES DE CATHY



SEJOUR DE PRINTEMPS

LES AQUARELLES DE CATHY

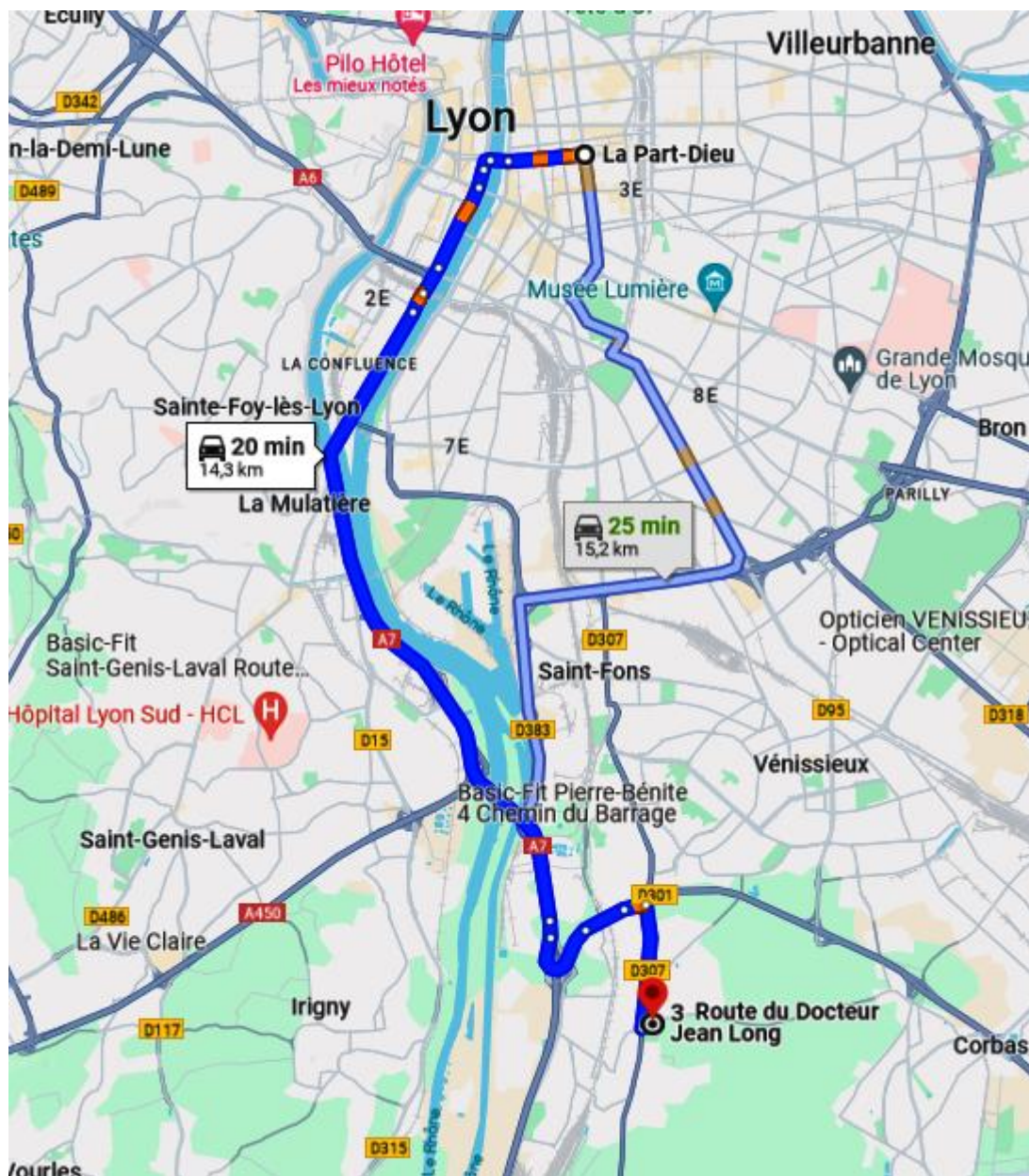


Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

26 AVRIL 2025

SORTIE CLUB A FEYZIN



RENDEZ VOUS A 12H15

8 ROUTE DU DOCTEUR JEAN LONG

(Parking en face du fort de Feyzin)

69320 FEYZIN

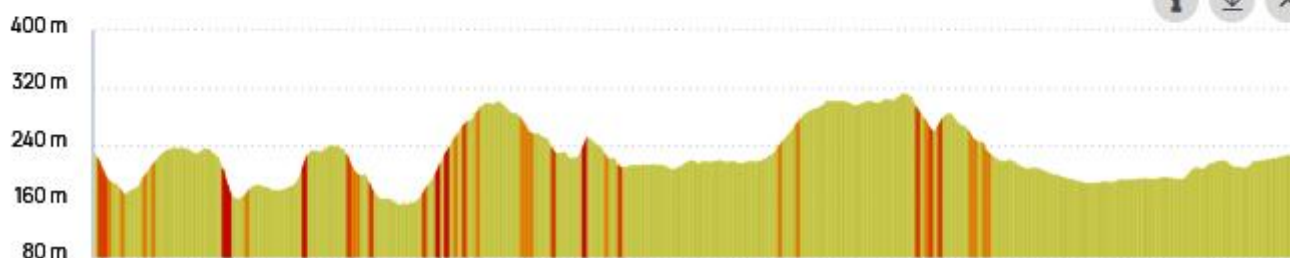
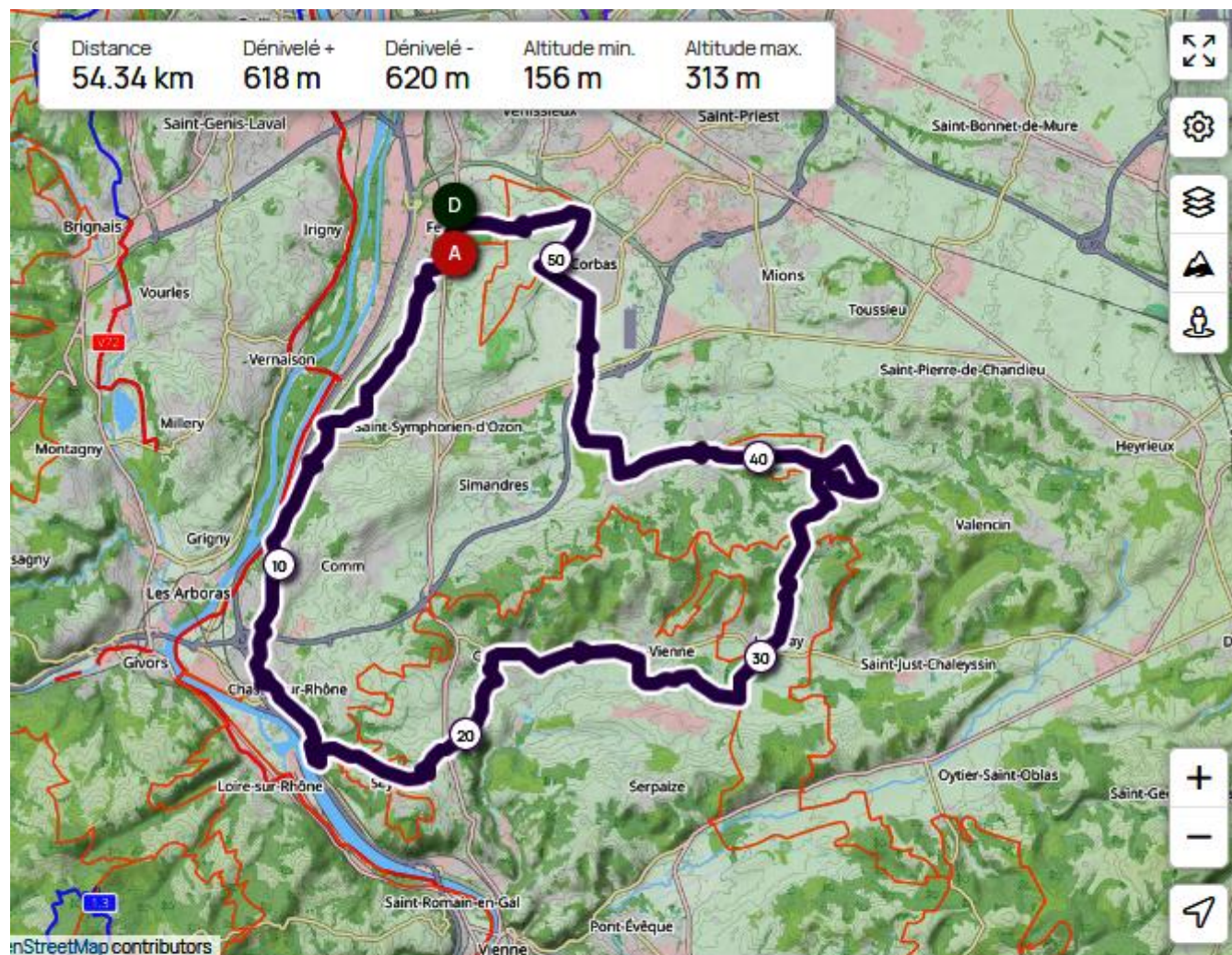
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

26 AVRIL 2025

SORTIE CLUB A FEYZIN

Parcours Route 55 km : <https://www.openrunner.com/route-details/18512167>



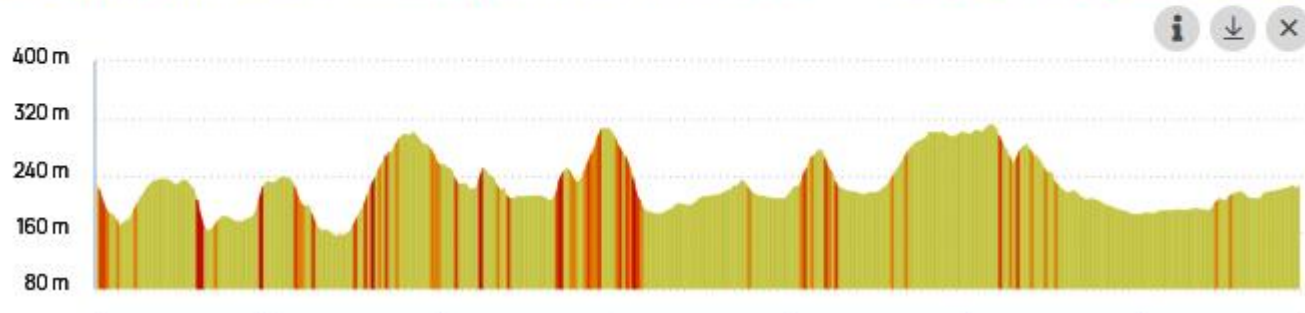
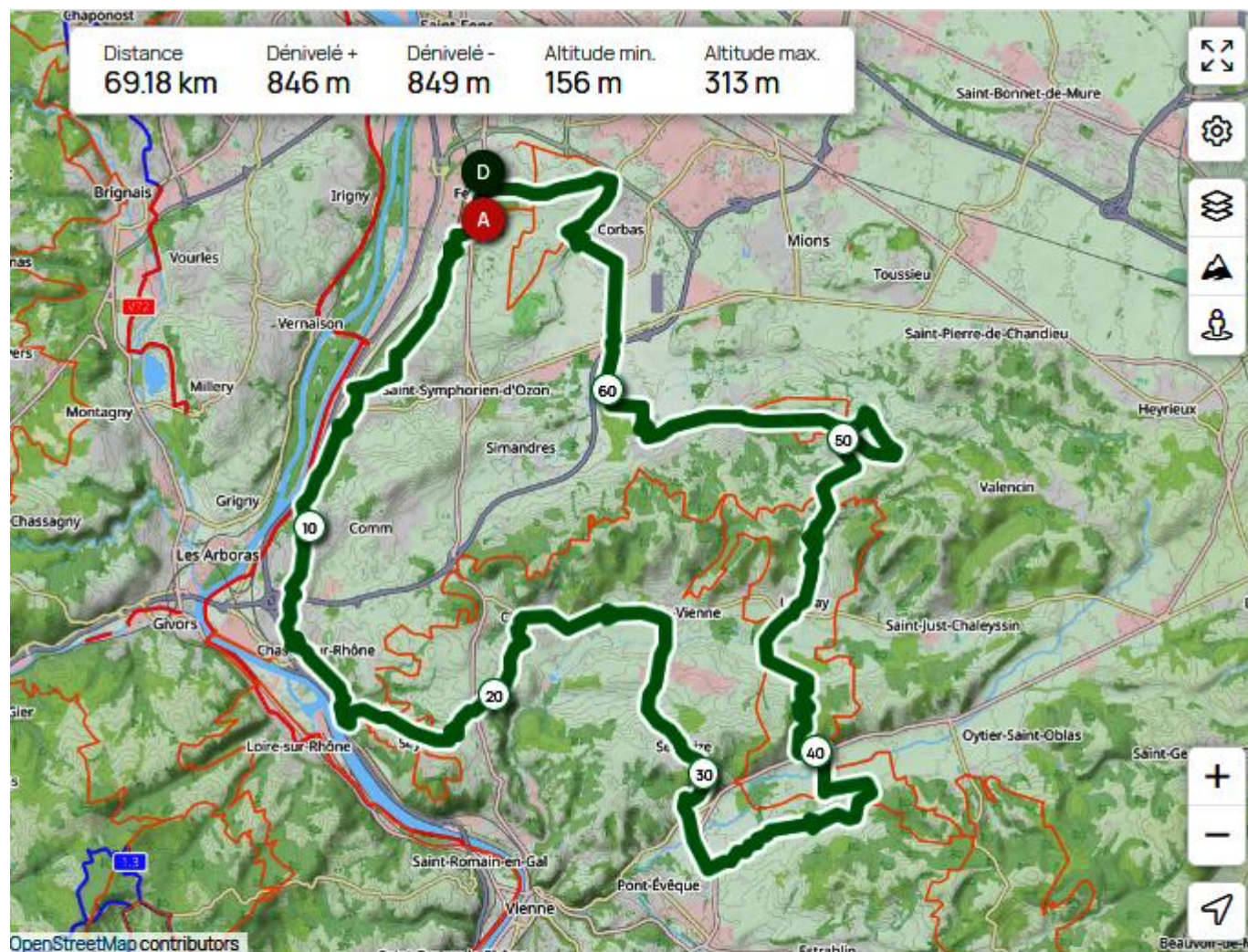
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

26 AVRIL 2025

SORTIE CLUB A FEYZIN

Parcours Route 70 km : <https://www.openrunner.com/route-details/18512170>



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

L'AGENDA



AVRIL

- ~~JEUDI 03 : REUNION DU CODIR A BRON~~
- ~~DIMANCHE 06 : RALLYE LA CASTELLANE A CALUIRE~~
- ~~SAMEDI 12 - SAMEDI 19 :~~
~~SEJOUR PRINTEMPS A COLLONGES LA ROUGE~~
- **SAMEDI 26 : SORTIE CLUB A FEYZIN**

MAI

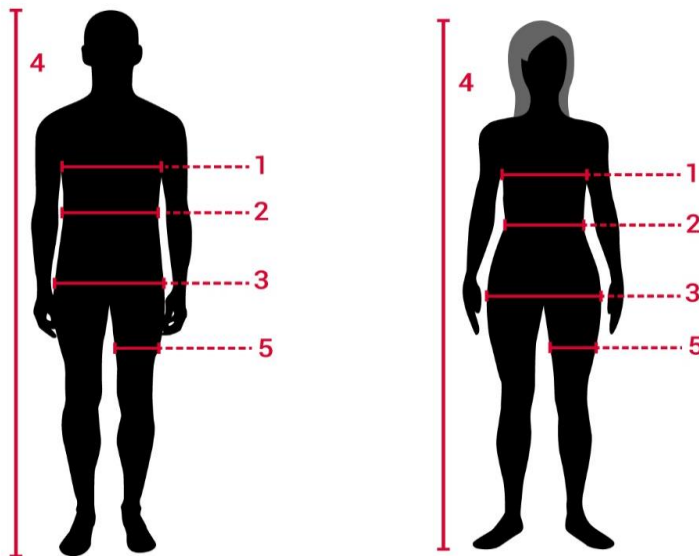
- **SAMEDI 03 : SORTIE CLUB A LACROIX LAVAL**
- **SAMEDI 10 : SORTIE CLUB A VILLEFRANCHE SUR SAONE**
- **SAMEDI 17: SORTIE CLUB A AMPUIS**
- **SAMEDI 24 : SORTIE CLUB A CREMIEU**
- **DIMANCHE 25 : RALLYE L'OCTOCOTE A FONTAINES ST MARTIN**
- **SAMEDI 31 : SORTIE JOUR A LES ABRETS**

Correspondance des tailles Haut et Bas HOMME :

Taille KONY	12 ans	XXS (0)	XS (1)	S (2)	M (3)	L (4)	XL (5)	XXL (6)	XXXL (7)	XXXXL (8)
1) Tour de poitrine en cm	71 / 76	77 / 81	82 / 86	87 / 92	93 / 98	99 / 104	105 / 110	111 / 116	117 / 122	123 / 127
2) Tour de taille en cm	63 / 67	68 / 71	72 / 75	76 / 79	80 / 84	85 / 90	91 / 96	97 / 100	101 / 104	105 / 108
3) Tour de bassin en cm	80 / 84	85 / 88	89 / 92	93 / 96	97 / 100	101 / 104	105 / 108	109 / 112	113 / 116	117 / 120
4) Stature en cm	150 / 160	150 / 160	161 / 170	161 / 170	171 / 180	171 / 180	181 / 190	181 / 190	191 / 200	191 / 200
5) Tour de cuisse	32 / 38	34 / 40	36 / 42	38 / 44	40 / 46	42 / 48	44 / 50	46 / 52	48 / 54	50 / 56

Correspondance des tailles Haut et Bas FEMME :

Taille KONY	12 ans	XXS (0)	XS (1)	S (2)	M (3)	L (4)	XL (5)	XXL (6)	XXXL (7)	XXXXL (8)
1) Tour de poitrine en cm	66 / 71	72 / 76	77 / 81	82 / 87	88 / 93	94 / 99	100 / 105	106 / 111	112 / 117	118 / 123
2) Tour de taille en cm	58 / 62	63 / 66	67 / 70	71 / 74	75 / 79	80 / 85	86 / 91	92 / 95	96 / 99	100 / 103
3) Tour de bassin en cm	80 / 84	85 / 88	89 / 92	93 / 96	97 / 100	101 / 104	105 / 108	109 / 112	113 / 116	117 / 120
4) Stature en cm	145 / 155	145 / 155	156 / 165	156 / 165	166 / 175	166 / 175	176 / 185	176 / 185	176 / 185	176 / 185
5) Tour de cuisse	32 / 38	34 / 40	36 / 42	38 / 44	40 / 46	42 / 48	44 / 50	46 / 52	48 / 54	50 / 56



pour un ajustement optimum,
sportifs loisir : taille habituelle, sportifs affûtés : prendre une taille
en dessous

Origine France certifiée
tissu et assise d'origine UE

Depuis 1974, KONY et START vivent au contact des clubs. Cette proximité nous a permis de faire évoluer tous les produits de la gamme en étroite collaboration avec des spécialistes du cyclisme et du VTT, du running et des sports collectifs que nous tenons à remercier.