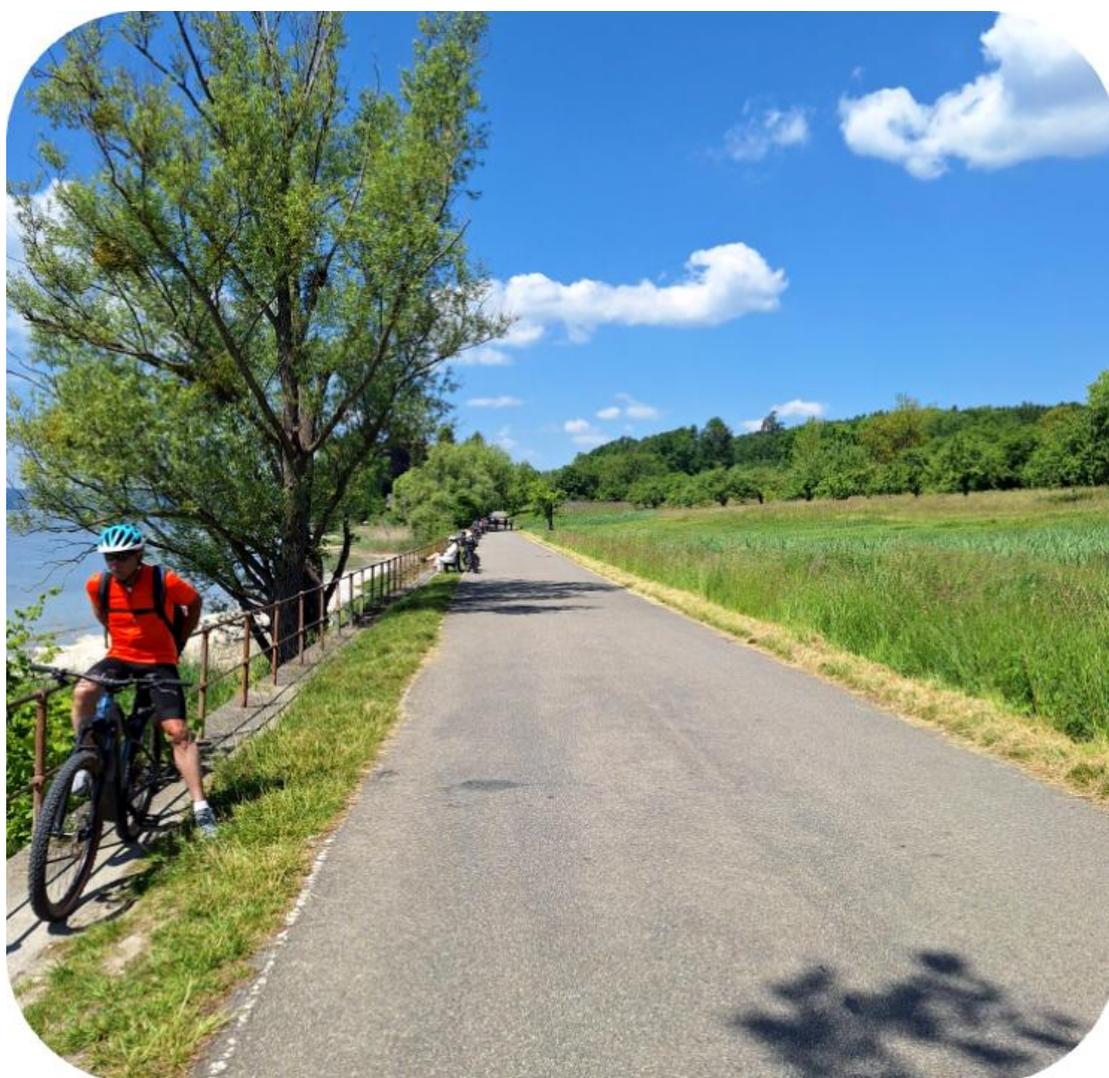




FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°1083

27 Mai 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/>

LA SORTIE DU SAMEDI

24 MAI 2025

CREMIEU



Carine MOIROUD

Gerard BARGER - Gilbert GRANAUD - Philippe DESIRE

Nous sommes quatre au lieu de RDV... Carine, venue avec Gilbert, voilà pour les nouveaux et deux anciens, Philippe et moi Gérard.

Après concertation, nous optons pour un parcours de 67Km et un Den+ annoncé de l'ordre de 900m... Très beau temps, frais à Crémieu...le vent du nord nous accompagnera toute la sortie.

Rapidement nous laissons la départementale pour prendre sur notre droite une petite route que nous connaissons bien; début de l'échauffement avec une première côte qui va donner le ton pour le reste, sans être difficile mais tenace...puisque elle se présente en rupture de pente à plusieurs reprises et atteindre Moras.

Nous traversons Saint Marcel Bel Accueil, puis Vénérieru pour atteindre Trept et son mur peint et faire un petit ravito. Nous décidons de contourner une première difficulté qui consistait de passer par monts et par vaux avec des pentes acérées à deux chiffres. Donc de Trept, Gilbert ressent la dureté du vélo et souhaite rejoindre Crémieu par une voie à la fois plus directe et moins pentue... Nous séparerons donc un peu plus loin...

Afin de ménager sa monture pour les jours d'après, Philippe nous propose de réduire le parcours, ce qui nous permet de rester sur des routes de bonne qualité.

Nous enchainons Soleymieu, Courtenay, beau village perché qui surplombe la vallée et rejoignons Optevoz.... et Siccieu....sur des routes connues en laissant le Col e Porte derrière nous.

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

LA SORTIE DU SAMEDI

24 MAI 2025

CREMIEU



De là nous plongeons vers Crémieu, annoncée à une volée de km...une belle descente nous attend comme une récompense, virageuse, technique, et sportive qui permet de lâcher de l'énergie sur des trajectoires rapides mais étroites.

Regroupement avant **Crémieu** qui nous permet d'arriver ensemble. Nous retrouvons **Gilbert** qui avait privatisé une table afin de partager une boisson, à l'intérieur des murailles.

52Km et 650m de Den+, pour garder le contact avec la route.

Carine, quant à elle, préparait son escapade de fin de semaine, avec un agenda ambitieux, avec l'ascension du Mont Ventoux en famille, par Sault. **Philippe** avait également un agenda personnel chargé avec quelques cols en prévisions dans le Puy de Dôme et Haute Corrèze....

GERARD

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

LA SORTIE DU SAMEDI

24 MAI 2025

CREMIEU



Nous étions 4 au départ de Crémieu avec rdv sur le parking habituel (il faudrait penser à changer car il est souvent complet).

Carine, **Gilbert**, **Gérard** et moi **Baraque** décollons à 10h comme prévu mais j'oublie la photo de départ (je vais me faire gronder par **Monique**)

JJP qui a fait les parcours nous laisse peu de temps pour nous chauffer car on est de suite dans le sujet.

Une jolie montée qui dure et qui éprouve déjà les organismes.

Le soleil est bien présent et nous réchauffe (avec les grimpettes je sais pas si on en a vraiment besoin)

Le paysage est connu mais toujours très sympa à revoir.

Après 2,3 montées pas simples, **Gilbert** décide de rentrer au plus vite.

On le persuade d'aller jusqu'à Trept et de revenir direct sur Crémieu mais avant ça on casse la croûte sous un arbre sur des bancs devant la supérette.

Le bar n'a pas de terrasse on décide de repartir et boire un coup à l'arrivée.

Gilbert attendra à Crémieu car il sert de taxi à Carine.

Gérard est motivé pour le 67 mais moi en reprise plus coucher tard et **Carine** qui n'a pas trop de temps de roulage et ne veut pas faire attendre trop longtemps **Gilbert** a Courtenay on décide d'aller sur le 52 plutôt que le 67.

Encore quelques coups de cul et c'est enfin la grande descente sur Crémieu où on retrouve **Gilbert**.

On range les vélos (sauf moi) et on se retrouve au bar pour des bières bien méritées.

Sortie très sympa et comme dit Carine avec des bons compagnons de route.

BARAQUE

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

TOUR DU LAC DE CONSTANCE

MAI 2025



Jean Pierre FROBERT et Jacques CORMORECHE

Jour 1

Départ de Villefranche.

Environ 5h de voyage via Genève. Achat vignette suisse pour 44€.

Arrivée sous un beau soleil à Constance. Très jolie promenade le long du Lac : Bars, Restaurants ...

Rues marchandes étroites dans la vieille ville, Cathédrale Notre Dame et déjà des milliers de cyclistes !

Jour 2 : Constance /Gailingen 71.4 Kms

9h pour petit déjeuner à la Brasserie IGNAZ . Départ en suivant mon GPS vers **Stein am Rhein** le long de l' « Untersee » . Piste revêtue impeccable. Nous traversons de beaux villages en compagnie de dizaines de cyclistes. Plutôt âgés (>60) mais tous (90%) avec des VAE rutilants ...et ça roule vite ! Pour info dans les magasins de vélos locaux c'est pour la plupart des vélos de plus de 3500€ ...Inutile de dire que le niveau de vie est élevé et nous allons nous en rendre compte pour nos repas !

Après environ 3 h de route arrivée à **Stein am Rhein** - 30.5 kms -un village qui est un petit bijou avec des façades richement ornées. Un des plus beaux exemples d'architecture médiévale en Suisse.

Ici le lac se transforme en Rhin. Une première Bière et des Spaghettis pour Jacques

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

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

TOUR DU LAC DE CONSTANCE

MAI 2025



Stein am Rhein

Nous continuons vers Schaffhausen pour voir les Chutes du Rhin Elles sont en aval de Schaffhausen et nous les atteignons par une large piste sur la Rive Gauche (Pour JJ accès possible par la route sur la rive droite) -55.7 kms- C'est vraiment impressionnant !! Un ascenseur vous descend au pied des chutes ...Incroyable. Retour vers Schaffhausen. Petit tour du Centre-ville Médiéval avec un arrêt « Bière » !

On passe le pont pour retourner vers Diessenhofen - 69.9kms - et son antique Pont en bois. On retransverse le Rhin pour aller à l'hôtel à Gailingen - 71.4kms. Repas et nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Gailingen /Uberlingen 61 Kms



Petit déjeuner buffet copieux.. A l'allemande ! Traversée à Diessenhofen et route puis piste cyclable vers Stein am Rhein -12.4 kms- La piste continue vers Radozfell tantôt en bords de lac tantôt en bords de route mais presque toujours une piste cyclable séparée -35.1 kms- Nous traversons Radozfell direction Ludwigshafen que nous atteignons pour un superbe arrêt a un « Biergarten » sur le bord du lac. « Currywurtz » pour jacques et é Pintes de bière ! Ensuite une piste superbe le long du lac jusqu'à Uberlingen -61kms-

Uberlingen est une charmante cité avec une vieille ville médiévale et ses maisons à colombage Je recommande la promenade le long du lac -très animée- avec notamment la fontaine « Bodenseereiter-brunnen » de Petre Leck ...Surprenant ! Diner au resto sur la promenade. Nuit à l'hôtel

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

TOUR DU LAC DE CONSTANCE

MAI 2025



Jour 4 : Überlingen /Lindau 78 Kms

Toujours sous un beau soleil nous quittons notre hôtel après un excellent petit déjeuner. Aujourd'hui le programme est modifié car nous allons à l'intérieur des terres visiter un des plus beaux monastères cisterciens d'Allemagne , celui de **Salem** . Sur notre route une magnifique Eglise baroque la « Basilika Birkenau » Construite en 1746, c'est une Eglise de pèlerinage marial avec une vue panoramique sur le lac. Nous empruntons une piste en terre en excellent état (du type Voie Bleue) , traversons des forêts et des champs avant de plonger sur Salem -12kms -.

Elle date de 1134. Une Eglise gothique somptueuse, un complexe monastique immense, un grand parc ...bref vaut le détour.

Nous faisons la route en sens inverse jusqu' à **Meersburg** -32.5 kms - une très jolie ville médiévale aux bords du lac .Visite du **NeuesSchloss** et une petite bière car encore trop tôt pour goûter le rose local « Weissherbst » ! La piste serpente en bord de lac au milieu de propriétés magnifiques. Nous passons à **Friedrichshafen** -53.5 Kms -célèbre pour le Comte Zeppelin et le dirigeable éponyme.

A travers vignes et vergers nous roulons toujours sur d'excellents pistes pour enfin atteindre notre étape **Lindau** -77.9Kms- sur l'île d' Obersee.

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.

Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com

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

TOUR DU LAC DE CONSTANCE

MAI 2025

Lindau est une très jolie ville bavaroise avec en particulier son hôtel de ville, ses églises et surtout son port avec deux statues caractéristiques

Restaurant près du port avec - comme d'habitude - un verre de blanc Muller-Thurgau et (pourquoi pas ?) une Grappa ! Nuit à l'hôtel



Jour 5 Lindau / Rhotschasch 41 Kms

Aujourd'hui étape courte mais avec 2 frontières et bien sûr après un petit déjeuner copieux !

La piste au kms 5 rentre en Autriche. Et nous voilà à **Bregenz** où nous faisons une visite pédestre

d'une heure pour voir château et belle Eglise .

Ensuite c'est la traversée du delta du Rhin qui arrive des Alpes Suisse. Réserve naturelle classée comme zone humide et site ornithologique

. Nous repassons en Suisse pour atteindre

Rorschach qui ne présente rien de particulier sinon le bord du lac.

Nuit à l'hôtel

Jour 6 : Rorschach /Constance/Ile de Meinau/Constance 55Kms

Après l'excellent buffet du petit déjeuner nous reprenons la piste le long du lac via **Romanshorn** et sa très jolie Eglise baroque. Port très actif avec notamment la liaison vers **Meersburg**.

Toujours autant de cyclistes plutôt âgés et avec de super E bike.

Nous voici de retour en Allemagne et nous stoppons dans un « Biergarten » aux portes de Constance. - 39kms-

Nous traversons la ville et prenons une des nombreuses pistes vers **l'île de Meinau**. Nous longeons des bâtiments aux façades extraordinaires puis à travers bois atteignons l'université puis l'entrée de l'île - 47kms-. Beaucoup de monde. Nous posons les vélos pour une visite de 2 heures .L'île -très visitée- est un paradis floral avec 500 espèces d'arbres dont des séquoias et des cèdres géants mais aussi d'énormes platanes .Le château baroque de Mainau et l'Eglise sainte marie valent le détour. Un dernier tour de vélo nous ramène à **Constance** -55kms- . Le voyage se termine dans un restaurant sympa sur le port pour un dernier verre de blanc !

Nuit en hôtel de luxe avec un buffet petit déjeuner incroyable !!!

Jour 7

Tout est bien qui finit bien. Au total 306.4 kms très facile : je n'ai pratiquement pas utilisé l'assistance . Par ex Lindau/ Constance sans recharger !!

Pour JJ et Monique c'est du gâteau ! Super voyage !!!!!!!

JEAN PIERRE

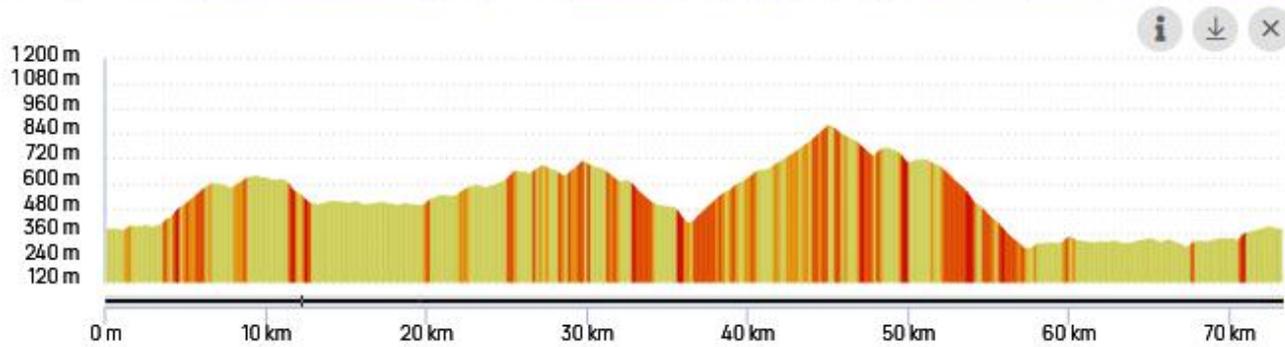
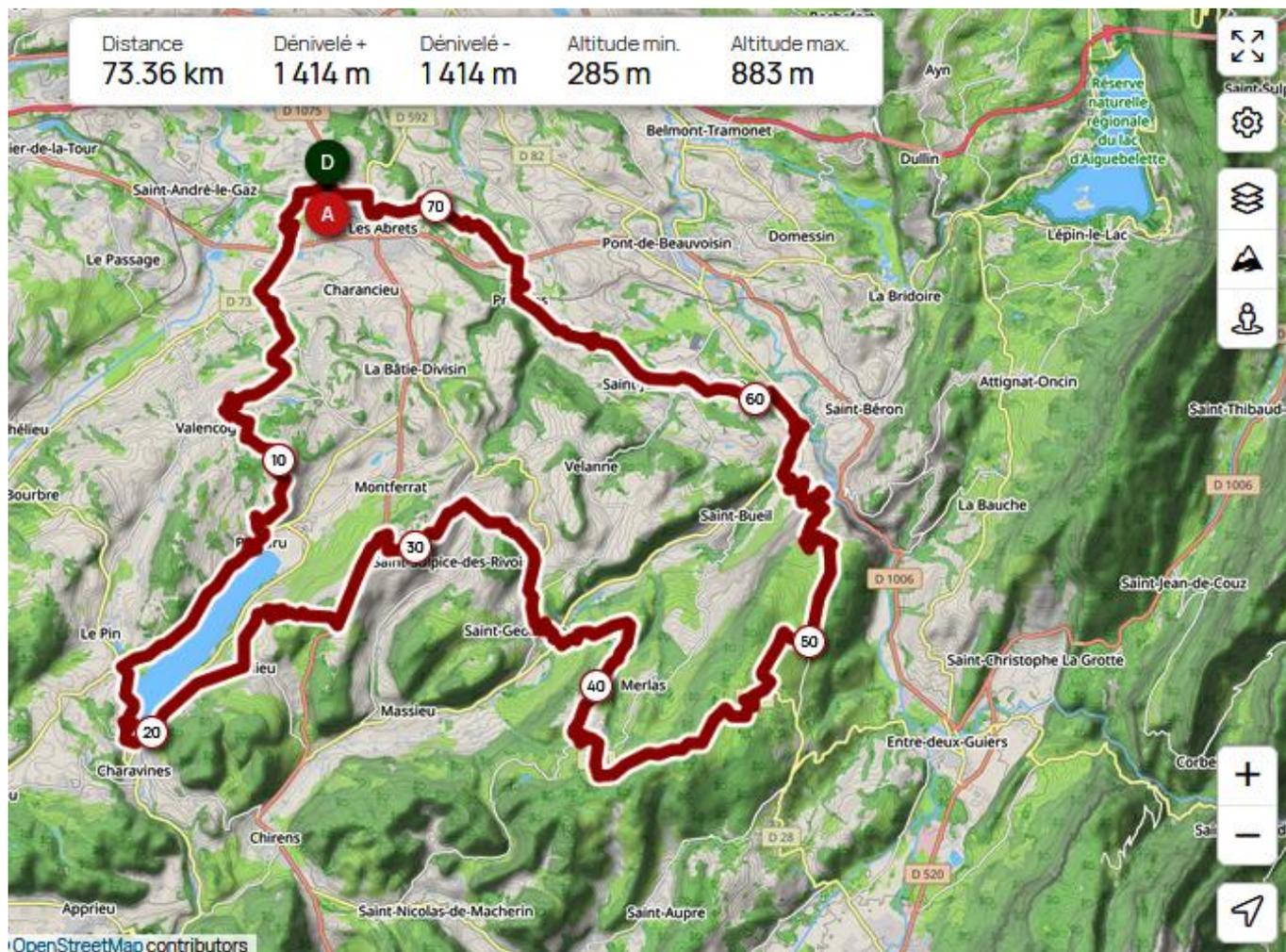
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

31 MAI 2025

SORTIE JOUR A LES ABRETS

<https://www.openrunner.com/route-details/21203326>



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

L'AGENDA



MAI

- ~~SAMEDI 03 : SORTIE CLUB A LAGROIX 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**

JUIN

- **SAMEDI 07 : SORTIE CLUB A ST GEORGES D'ESPERANCHE**
- **SAMEDI 14: SORTIE JOUR A ROANNE**
- **SAMEDI 21: SORTIE CLUB A PONCIN**
- **JEUDI 26 - DIMANCHE 29 : WEEK-END MYTHIQUE A PREMANON**

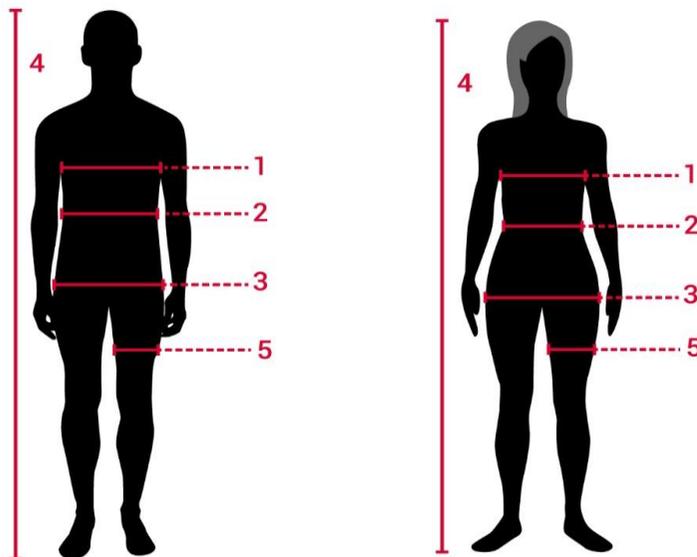
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

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.