La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°1084

03 Juin 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

31 MAI 2025

LES ABRETS

Jean Pierre FROBERT

Ma sortie de la semaine ….

En ce beau samedi une sortie était prévue par le club aux Abrets. Faute de participants elle était annulée mais comme j'étais intéressé j'ai décidé d'y aller.
Avant de donner plus de détails j'attire votre attention sur ce parcours : il est visuellement magnifique mais physiquement dur. J'aurai la plus grande admiration pour ceux (ou celles) qui le feront en musculaire !
On débute à partir des Abrets par une route à peu prés plate puis ça monte raide (# 10à 15 %) vers Les Allimards et Valencogne .Un dernier effort jusqu' à St Pierre de Paladru .Km 12.5. Ensuite une belle route plate le long du lac jusqu'à Charavines . Des plages, des bateaux, des padels et beaucoup de monde On quitte les bords du lac et attaque la cote vers Bilieu .Très belles vues du lac. Km 21. Montée vers St Sulpice des Rivoires Km 29.Descente sur Saint Geoir en Valdaine Km 35.
Je m'arrête : un bistro ouvert et un petit demi bien frais.
A partir de là montée fastidieuse sur une route large à travers bois et prairies. Pente de 3 à 6 %. Au bout enfin le Col des mille martyrs .Km 45. Très belle descente jusqu'à Voissant Km 57.
Plat et faux plat jusqu'à Pressins . Km 67. Petite montée jusqu'aux Abrets Km 71
Traversée de la ville et Arrivée Km 73.
Une belle balade ! Et quelles vues sur les Alpes enneigés.

JEAN PIERRE

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

JEUDI 29 MAI 2025

NIEVROZ

Evelyne LEFRANCOIS – Françoise CHENAIS
Bernard CHAREYRON – Daniel ROTHWILLER – Jean Pierre FROBERT – Pierre DUMAS

UNE SORTIE T.L.D. * BIEN SYMPATHIQUE !

Evelyne et moi Bernard étions en pleins travaux dans notre appartement. Ils ont cessé mercredi soir. Jeudi il fallait attendre que le parquet sèche. Tiens, pourquoi ne pas en profiter pour faire du vélo ?
Vite fait sur le gaz je conçois un petit circuit et annonce notre projet aux copains via le forum et le groupe WhatsApp des téheldistes. Nous sommes quasiment persuadés que personne ne viendra car cela ne correspond pas à nos jours habituels et que le délai de prévenance est ultra court.
Et pourtant nous sommes 6 sur la ligne de départ à Niévroz !
Daniel, Evelyne, Françoise, Jean-Pierre F., Pierre et Bernard, votre serviteur.

Très bien Niévroz comme point de départ ! Ce n'est pas trop loin de Lyon, il y a un stationnement pratique, des toilettes publiques propres et il y a même un cani qui installe sa terrasse.
Calmez toutefois votre joie, l'établissement aura fermé l'après-midi lors de notre retour.
Il faut dire que nous sommes le jeudi de l'Ascension.

Nous causons un bon peu avant de nous ébranler gentiment. Sur la route qui mène au cimetière militaire allemand de Balan, Daniel se rend compte qu'il a oublié de fermer à clé sa voiture.
Il retourne donc au point de départ et nous en profitons pour visiter ce lieu où les dépouilles de tous les soldats allemands tombés dans la région en 1944 ont été regroupées. Certes cela n'inspira pas tout le monde mais les explications fournies dans un pavillon à l'entrée sont émouvantes.

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

JEUDI 29 MAI 2025

NIEVROZ

Quant à la disposition des tombes et à l'architecture des lieux nous sommes confrontés à un lieu - osons le mot- sobre et beau.

Daniel revenu, nous repartons et longeons maintenant le camp de la Valbonne. Encore un lieu militaire !
Il nous faut grimper maintenant et les arrivées vont être échelonnées à Béligneux. Mais la route est paisible et c'est agréable d'avoir de la vue jusqu'aux Alpes, au Bugey et sur la plaine du Rhône et de l'Ain. Ces points de vue nous les aurons souvent aujourd'hui malgré des altitudes fort modestes.
Nous sommes sur le plateau dombiste mais du côté Est, celui que nous n'empruntons pas très souvent et qui domine la mini-région appelée la Côtière. Nous roulons maintenant sur des routes désertes et pittoresques car virevoltant au milieu des champs de blé qui ondulent sous le vent.
C'est juste beau comme écrirait Monique !
Le temps est en outre idéal pour pédaler : il y a du soleil et il ne fait pas trop chaud. Jean-Pierre ne tarit pas d'éloges sur le circuit tracé qui évite soigneusement les grands axes.
Il est pourtant jalonné, du moins dans sa première partie, de quelques pentes et remontées sévères causées par les petits ruisseaux qui entaillent le plateau pour se jeter dans la rivière d'Ain en contrebas. Il y a même une petite portion de marche pour éviter de se ruiner la santé en gravissant sur le vélo une pente à deux chiffres.

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

JEUDI 29 MAI 2025

NIEVROZ

Nous avons traversé Bourg-Saint-Christophe où nous avons vu 2 autos, 1 tracteur et 1 mobylette et nous contournons Pérouges pour éviter le monde attiré par ce lieu touristique.
En revanche la route de Rignieux-le-Franc à l'église de Crans est vraiment sauvage.
C'est là que nous perdons Jean-Pierre parti à l'avant en éclaireur. Nous le voyons pourtant de loin sur la terrasse de la curieuse église de Crans. Mais il ne nous aperçoit pas et repart en s'imaginant que nous nous sommes arrêtés pour pique-niquer.
L'idée nous traverse en effet l'esprit mais, amoureux de notre confort, nous aimerions bien nous arrêter dans un bar. On aura la confirmation que ce souhait relève de plus en plus de la gageure.
Néanmoins nous faisons une halte à Notre-Dame-de-Crans qui le mérite bien.
C'est une curieuse petite église, isolée de son village, sur une butte, avec un clocheton en bois, une galonnière (un auvent quoi) et des éléments architecturaux si riches pour une église de campagne qu'ils semblent rapportés. La consultation ultérieure de l'internet montrera que mes hypothèses étaient fausses. Il s'agit bien d'une église d'une grande richesse car elle dépendait en 1145 de l'abbaye d'Ambronay. Comme je ne veux pas vous assommer de considérations architecturales je vous laisse consulter ce site si vous voulez en savoir plus :

https://www.sauvegardeartfrancais.fr/projetrs/crans-eglise-notre-dame/

Nous commençons à avoir faim. Je fais patienter les troupes en affirmant qu'il y a un café à Châtillon-la-Palud. L'itinéraire qui y mène est toujours aussi plaisant.
Nous voyons nettement les Alpes enneigées. Un coup d'œil sur le château du Croissant transformé en institution médico-sociale et voilà que notre chemin plonge littéralement sur Châtillon....où nous constatons que le café promis est fermé.
Découragés nous reprenons notre route qui est circulante maintenant, traversons la rivière d'Ain et là, alors que tout espoir semble irrémédiablement perçu, nos narines sont flattées par des effluves de grillades venant de la « zone de loisirs des Brotteaux ».

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

JEUDI 29 MAI 2025

NIEVROZ

Guidés par notre instinct de survie nous arrivons à un terrain de sport où a lieu un concours de pétanque. Ce sport est bien sympathique et les boulistes aussi qui nous laissent nous installer sur une de leurs tables. Et que dire du barnum où la bière coule à flot ? Et de celui où cuisent les saucisses pour tester le niveau de résistance à la tentation de Pierre ?
Bref nous pouvons nous restaurer dans des conditions dignes et sous un soleil devenu plus costaud.

La reprise du vélo nous entraîne à Saint-Maurice-de-Rémens par un axe sans intérêt car droit, plat, sans arbres et circulant. Nous sommes dans la plaine de l'Ain ! Pendant que je prends des photos dans le village, mes compagnons s'échappent. Pas grave me dis-je, je les récupérerai quand ils seront arrêtés devant le château de Saint-Exupéry. Horreur ! Ils sont passés devant l'édifice sans même le voir ! Je suis donc obligé de mettre mon turbo pour les rattraper. Bon, ils n'ont rien raté finalement puisque les travaux de restauration annoncés fièrement par la Région n'ont toujours pas eu lieu.
Il risque d'y avoir du retard car la « Maison du Petit Prince » devait ouvrir en 2024 !!!

Nous poursuivons notre balade qui ne connaîtra plus de dénivelée jusqu'à l'arrivée. Malgré la plaine nous sommes seuls au monde car la route est minuscule à la hauteur de Martinaz. Il faut préciser que la chaussée ultra cabossée ne favorise pas le trafic. Nous longeons maintenant des baraquements de manière ininterrompue. Pierre est interloqué et il y a de quoi puisque ce domaine s'étend sur 4 km de long et occupe 116 hectares. Il s'agit de l'ancien camp militaire des Fromentaux spécialisé dans le stockage de munitions. Patrick Gimenez y avait d'ailleurs travaillé. Désaffecté (le camp, pas Patrick) depuis 2004, il est démantelé en 2017 pour laisser la place à un centre d'essai de véhicules (essai de collision pour véhicules de série et expérimentation de nouveaux véhicules).

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

JEUDI 29 MAI 2025

NIEVROZ

Pour traverser l'Ain il nous faut emprunter maintenant la grande route, la D1084, sur un km. Mais il n'y a pas d'alternative à moins que de franchir la rivière à la nage avec le vélo sur le dos. Mais à ce sport les VAE seraient lourdement handicapés. Comme ils sont majoritaires dans le peloton nous décidons de traverser le pont de Chazey malgré le nombre et la vitesse des voitures.

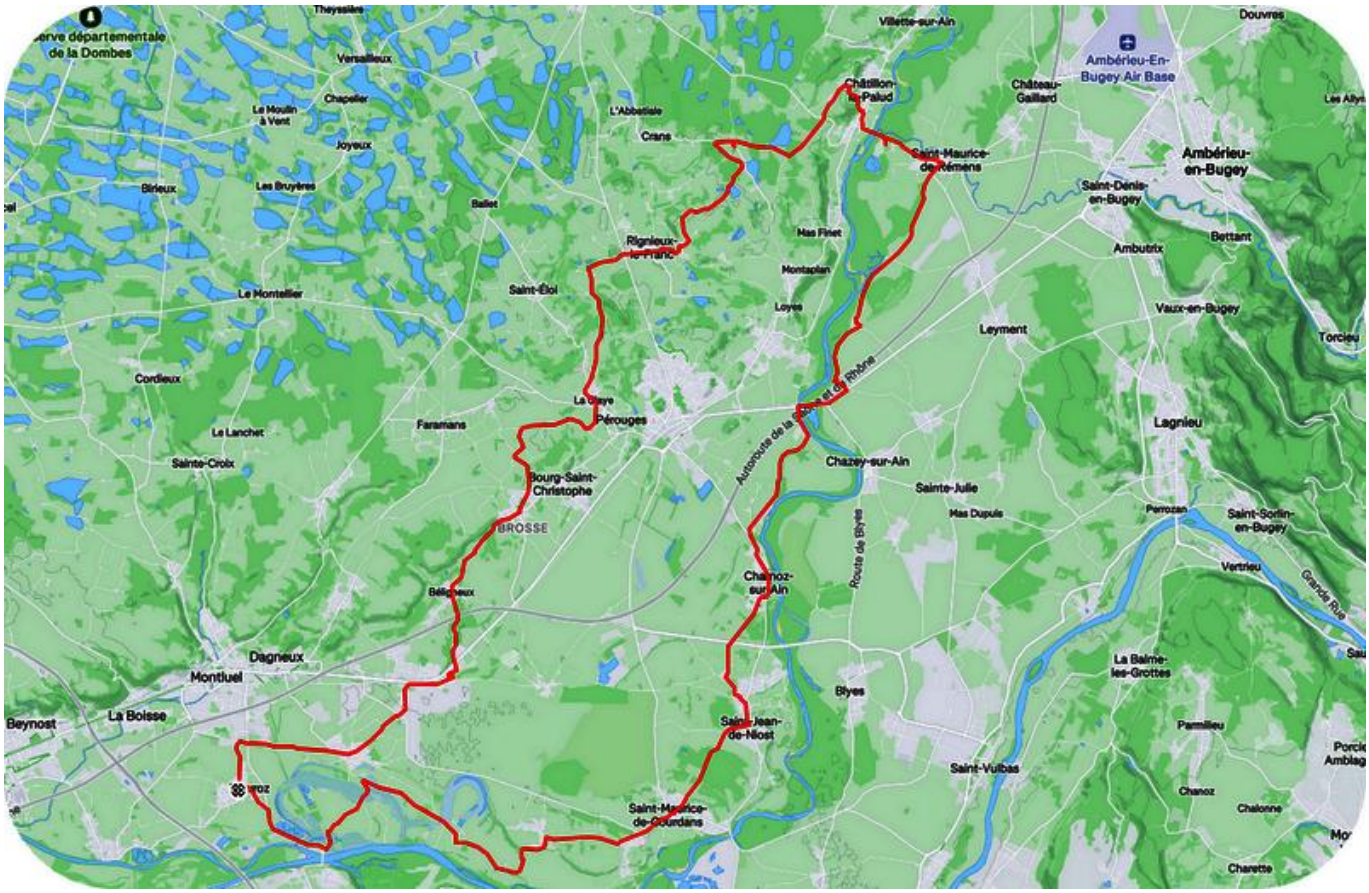
Heureusement cela ne dure pas car nous quittons ce grand axe et rejoignons Charnoz par la D65c. Toujours pour leur calme nous prenons ensuite de petites routes de campagne pour passer à Saint-Jean-de-Niost et Saint-Maurice-de-Gourdans. Dans ce dernier bourg nous devons une visite à l'église. En effet la dernière fois que nous avions voulu la voir elle était en travaux. Frustrant !
Aujourd'hui les travaux sont finis et les résultats sont magnifiques. Cette église romane date de 1111 (on dirait un chiffre cabalistique !). Elle est certes belle mais le plus intéressant ce sont les peintures murales qui ont été restaurées. Elles illustrent avec force quelques scènes de la Bible pour que les populations analphabètes de l'époque se représentent ce que leur disent leurs clercs.

Après avoir aperçu les champs de manœuvre militaires de la Valbonne, nous sommes désormais en terrain connu puisque sillonné par les rallyes de l'Est lyonnais comme celui de Jonage. La preuve : nous ne nous arrêtons pas devant le château de Pollet, son portail en fer forgé et sa situation dominant la plaine du Rhône.

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

JEUDI 29 MAI 2025

NIEVROZ



A partir du domaine de la Girandole -qui a été joliment restauré- nous roulons maintenant sur la zone occupée jadis par les anciens bras du Rhône qui divaguaient librement de manière plus ou moins nonchalante.

Nous arrivons vers le Pont de Jons et désormais Niévroz est en ligne de mire. Faute de bistrot pour nous accueillir nous discutons sur la place publique du village. Le bilan de la balade d'aujourd'hui est jugé très satisfaisant et nous élaborons d'ores et déjà plusieurs projets pour les prochaines TLD.
Pour les amoureux de statistiques sachez que nous avons franchi ce jour 68 km et 526 m D+.

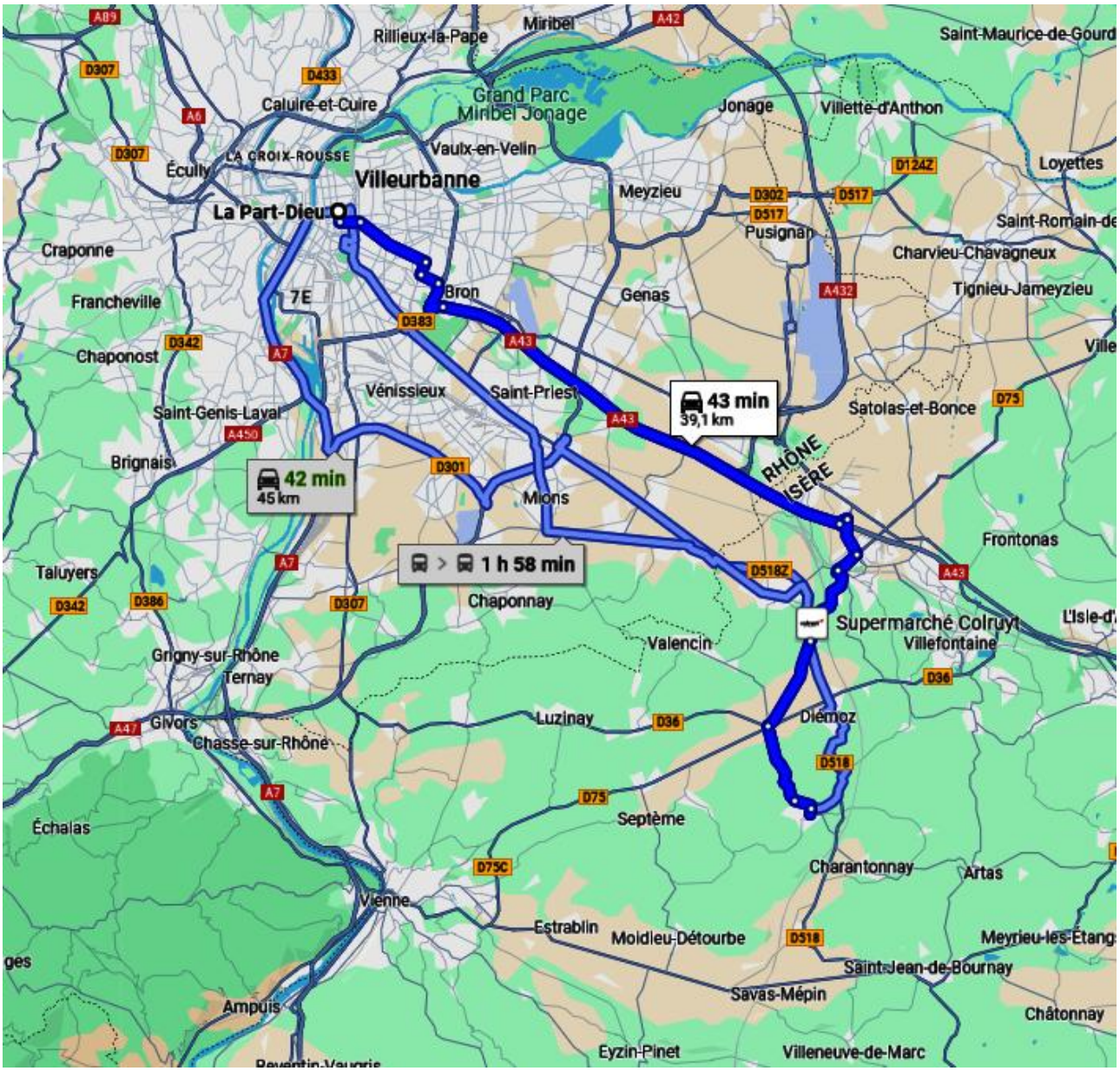
BERNARD

*** TLD = Temps Libre et Découvertes**

SAMEDI PROCHAIN

07 JUIN 2025

SORTIE CLUB A ST GEORGES D'ESPERANCHE



RENDEZ VOUS A 9H45 – DEPART A 10H00

PLACE DE LA MAIRIE

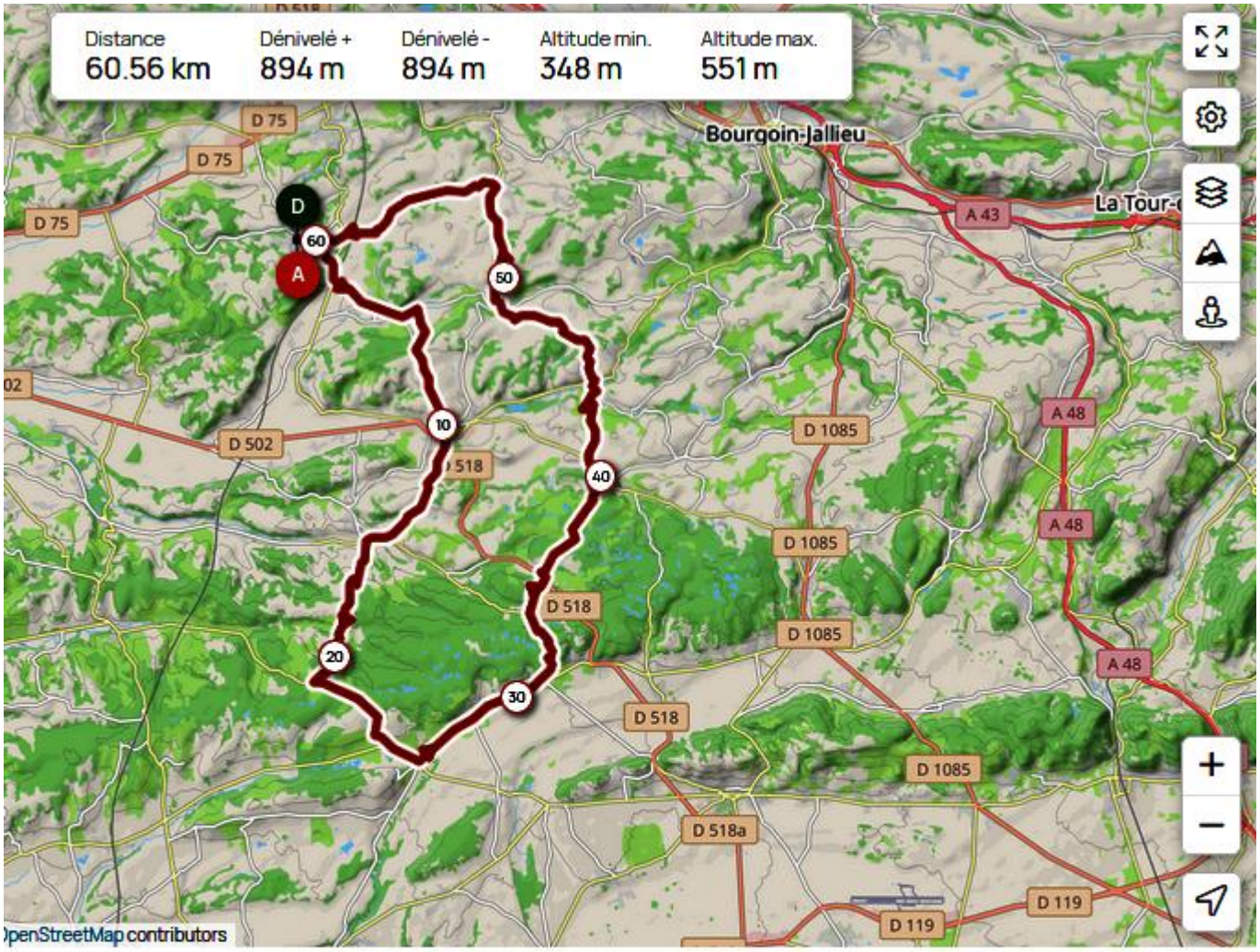
38790 ST GEORGES D'ESPERANCHE

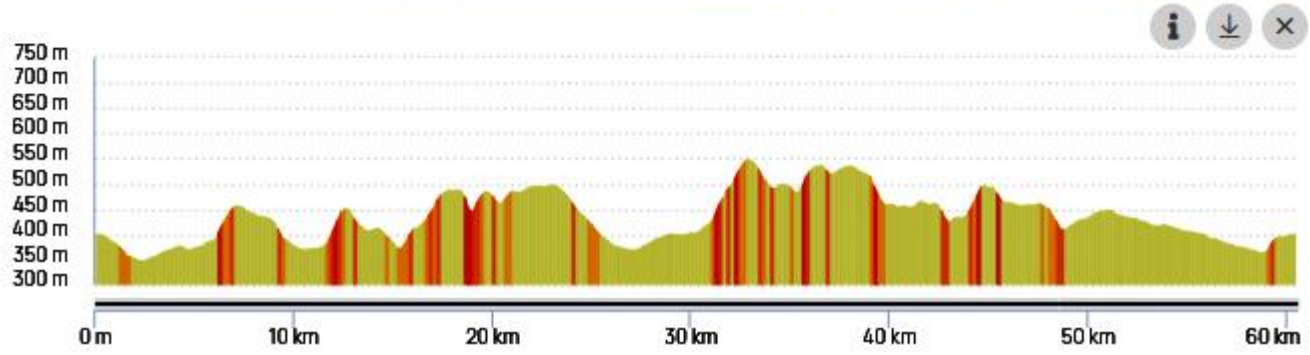
SAMEDI PROCHAIN

07 JUIN 2025

SORTIE CLUB A ST GEORGES D'ESPERANCHE

https://www.openrunner.com/route-details/15041657





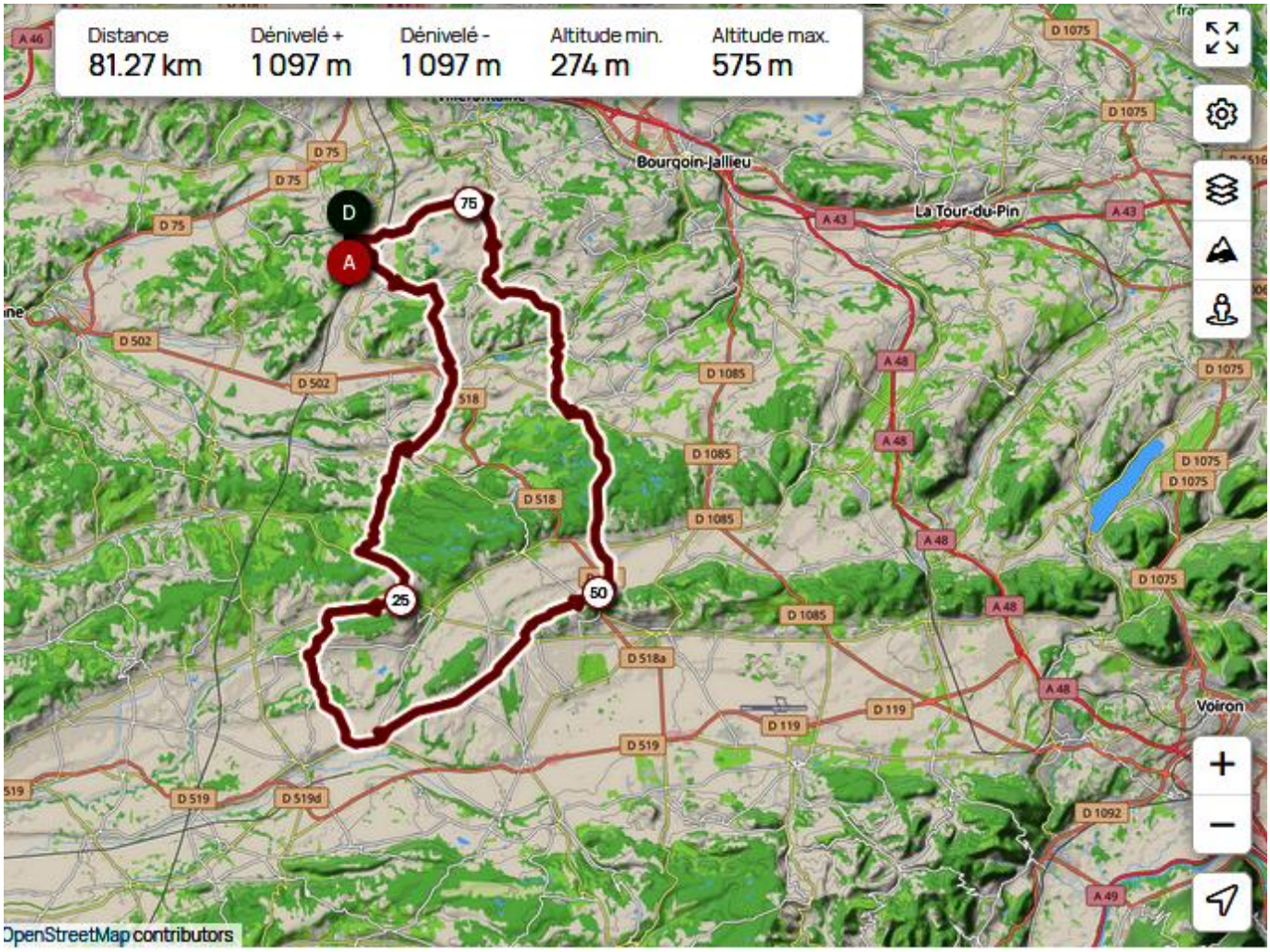
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com *Site* https://atscaf69.sportsregions.fr/

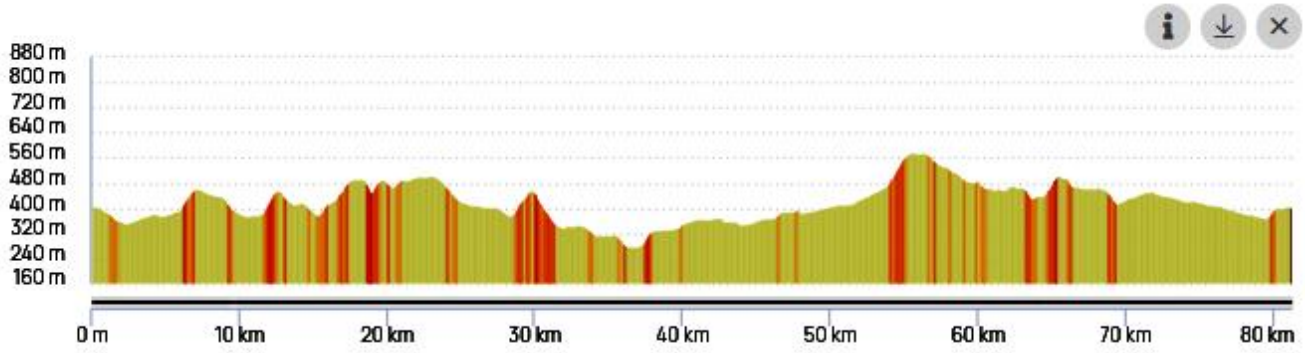
SAMEDI PROCHAIN

07 JUIN 2025

SORTIE CLUB A ST GEORGES D'ESPERANCHE

https://www.openrunner.com/route-details/15041585





L'AGENDA

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~~

JUIN

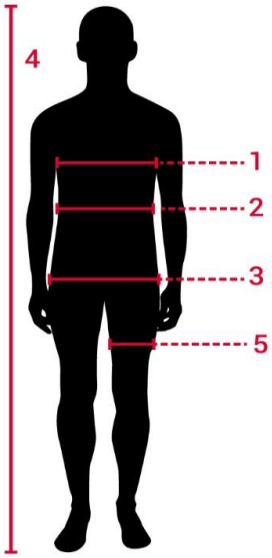
- SAMEDI 07 : SORTIE CLUB A ST GEORGES D'ESPERANCHE
- SAMEDI 14: SORTIE JOUR A ROANNE
- SAMEDI 21: SORTIE CLUB A PONCIN
- DIMANCHE 22 : RALLYE DE CHASSIEU
- JEUDI 26 – DIMANCHE 29 : WEEK-END MYTHIQUE A PREMANON

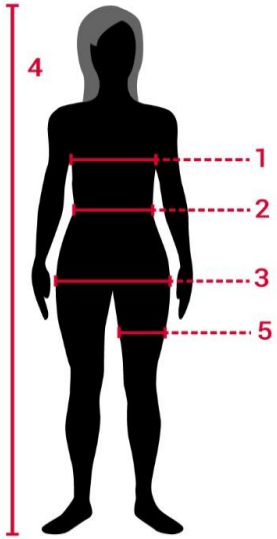
Correspondance des tailles Haut et Bas HOMME :

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 affutés : 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.

KONY / START / INTERSTISS SAS – 7 Boulevard des Frères Lumière 42360 PANISSIERES
Tel : +33 4 72 54 02 02 – Fax : +334 72 54 06 10 - Mail : kony@interstiss.com / start@interstiss.com