



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme

N°1117

10 MARS 2026



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

07 MARS 2026

QUINCIEUX



Evelyne LEFRANCOIS - Monique PECH
Alain GIACOMAZZO - Bernard CHAREYRON - Daniel ROTHWILLER - Florian CABAJ
Gérard BARGER - Jean Jacques PECH

Samedi, sur les réseaux habituels de communication, **Gérard** nous avait proposé de rejoindre le lieu de départ de la sortie club à Quincieux en vélo, vu la météo exceptionnelle prévue et histoire de commencer à rallonger les km. **Alain, JJ** et moi **Monique** adhérons à l'idée et d cisons du rendez-vous à l'endroit habituel.

Mais le sort en a décidé autrement car à 11H, **JJ** et moi arrivons à la sortie du Tunnel de la Croix Rousse et **Gérard** n'est pas là ; nous attendons quelques minutes, il a peut-être un ennui mécanique ou autre, **JJ** l'attend et je prends un peu d'avance, ils me rattraperont bien !

Mais **Gérard** n'arrivera pas, il appelle **JJ** pour le prévenir qu'il a chuté lourdement sur le quai Gillet à cinq cents mètres. Il a mal négocié une bordure de trottoir. **JJ** le rejoint, une autre personne est également présente. **Gérard** se plaint de la hanche et de l'aine. Après plusieurs instants, **JJ**, voyant que **Gérard** ne peut pas se déplacer décide d'appeler les pompiers. Il prévient également Evelyne et Bernard qui sont en route et qui informeront Daniel car nous ne serons pas à 12h15 au rendez-vous.

Pendant ce temps j'arrive au niveau du parking de Bocuse où Alain est garé. A ce moment, **JJ** nous appelle pour le compte rendu de la situation : **Gérard** est pris en charge par les pompiers, examiné par le médecin qui préconise un transfert vers l'hôpital de la Sauvegarde.

Il reste son vélo ; **Alain** se propose de venir le récupérer car il est venu en voiture, c'est bien approprié tant mieux, merci à Alain.

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

LA SORTIE DU SAMEDI

07 MARS 2026

QUINCIEUX



Ensuite, je vois arriver **Florian** qui va jouer au gentleman réparateur en dépannant un jeune cyclo qui a crevé, n'a rien pour réparer et ne sait pas trop comment procéder. C'est jour de chance pour lui, il a un pro de mécanique vélo, et **Florian** lui cédera une chambre à air et tout finira bien !

Enfin, **JJ** et **Alain** nous rejoignent ; il est 12h15 et nous filons direction **Quincieux**, un peu perturbés quand même, retrouver **Evelyne**, **Bernard** et **Daniel** qui nous ont patiemment attendu devant l'église.

JJ a besoin d'une petite pause sandwich et vers 13h30 nous partons tous ensemble pour le circuit de 67 km qui ne présente pas de grosses difficultés, dès que nous nous sommes hissés au-dessus de **Trévoux**.

Il fait beau, l'air est printanier, les magnolias nous offrent un spectacle éblouissant de fleurs roses, les violettes, primevères tapissent les talus, sans compter les jonquilles dans les jardins, c'est juste beau !

Nous avons aimé les petites routes tranquilles entre forêts et étangs, fait des pauses photos devant un enclos où paissaient les moutons, et devant **l'étang de Beybleu**, aménagé pour la pêche, avec des tables de pique-nique : l'endroit est bucolique et calme à cette période. Sur la même petite route au détour d'un virage nous avons admiré **le château de la Bâtie** : on n'aperçoit qu'une petite partie de ce domaine à l'architecture typique de la fin du XIII^e siècle en carrons savoyards (en cours de rénovation) mais c'est magnifique et ça valait bien une petite photo.

Ensuite, nous empruntons une petite portion de voie un peu plus importante qui nous amène à **Chanteins** où nous laisserons **Evelyne**, **Bernard** et **Daniel** continuer sur le 67 km, et comme nous avons déjà pas mal de km au compteur, nous prenons de suite la direction de **St Trivier sur Moignans**

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

LA SORTIE DU SAMEDI

07 MARS 2026

QUINCIEUX



Il y a un défilé de carnaval dans ce village, c'est joyeux et coloré.

Nous passons à proximité de la jolie maison typique que nous connaissons déjà et retrouvons de nouveau des petites routes sans voitures, et c'est bien agréable, pour revenir au niveau de Trévoux.

Nous avons une pensée pour **Gérard** et justement au moment d'une pause technique, il appelle **JJ** pour donner de ses nouvelles : il est encore à l'hôpital, a passé un scanner qui a décelé une petite fracture du bassin, sans besoin d'intervention, mais il faudra le temps de la consolidation, et prendre des antalgiques pour la douleur....

Courage **Gérard**, patience...bon rétablissement, on se reverra !

Nous ne descendrons pas sur **Trévoux** car **JJ** nous entraîne sur **Reyrieux**, **Parcieux**, **Massieu**, **Genay** pour revenir au niveau de la piste cyclable qui longe la Saône rive gauche, jusqu'à **Neuville**.

Alain nous laisse au pont de Couzon pour retrouver son véhicule et **Florian**, **JJ** et moi continuons sur Lyon. C'est un peu moins drôle maintenant mais il faut bien rentrer.

Ce fut une belle sortie club, un peu perturbée au début, mais nous avons bien profité des routes et des petits villages que nous ne connaissons pas et du soleil printanier.

MONIQUE

ESCAPADES EN SEMAINE

MERCREDI 04 MARS 2026

QUINCIEUX



Monique PECH

Gerard BARGER - Jean Jacques PECH - Michel GUILLE

En complément au résumé de Monique qui relate le parcours de 67 km effectué samedi, nous avons décidé, d'un commun accord, d'effectuer le grand parcours de cette même sortie au départ de Quincieux, faute d'inspiration et parce que nous ne connaissions pas cette partie de la Dombes. Nous sommes donc 4, **Gérard**, **Michel**, **Monique** et moi **Jean Jacques** à se garer aux alentours de 10h15, en ce mercredi, sur le parking de l'église de Quincieux. Il fait très beau et comme dit **Bernard** nous avons bien fait de dépailer les cardons, autrement dit nous mettre en cuissard court.

Je vais simplement vous relater la partie inhérente au 85 km.

La séparation des parcours intervient peu après **Chaneins** où nous bifurquons à gauche sur la D100 via **Peyzieux sur Saône** que nous atteignons quelques km plus loin.

Nous traversons ce petit village, passons devant l'église St Martin, et toujours via la D100 nous nous dirigeons vers **Mogneneins**. Ce sont des endroits quasi inconnus de nous tous et c'est agréable de rouler sur ces petites routes, sans presque aucune circulation automobile, ce qui nous permet de papoter sur divers sujets. De plus il fait beau, le vent de Sud est très peu fort, bref la belle vie.

Nous arrivons à Mogneneins, puis filons vers **Flurieux**.

Au préalable une petite côte nous met en appétit. Nous nous regroupons à l'entrée de **Flurieux**, à proximité d'un abri bus. **Gérard** espère voir passer un bus. Souhait exaucé, un car de la Région nous double, mais sans arrêt. **Gérard** en profite pour lire les affiches apposées dans l'abri bus et une d'elles retient son attention. Il s'agit du « Cocon de Léa », esthéticienne et maquilleuse professionnelle domiciliée à Mogneneins (il y a même l'adresse exacte sur l'affiche), village que nous venons de passer.

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

ESCAPADES EN SEMAINE

MERCREDI 04 MARS 2026

QUINCIEUX



Une phrase est plus parlante que les autres et stipule ceci « Etude de la beauté du regard ». **Gérard** est subjugué et il faut le dissuader de faire demi-tour pour aller vérifier sur place la signification exacte de cette phrase. Autant vous dire que le reste du parcours sera, de temps à autre, consacré à Léa, avec les fantômes qui vont avec.



Après être passés devant le **château de Vanans**, nous voici à **St Didier sur Chalaronne**. Nous avons fait la moitié du parcours. Il est l'heure de manger. Nous trouvons un bar-restaurant qui nous accepte. La serveuse est seule pour assurer le service de midi et nous attendrons nos boissons un certain temps ou un temps certain, au choix. Donc, assez longtemps après, nous partons et c'est dur de nous remettre en selle après un arrêt aussi long. D'autant que même si le vent de Sud est faible, nous l'avons devant.

Nous empruntons la D7 puis la D75. De longues lignes droites, un tant soit peu monotones, avec quelques petites côtes usantes, nous ramènent 11 km plus loin à **Chaneins** où nous récupérons le petit parcours. A partir de là, je laisse le soin à Monique de vous conter la suite.

JEAN JACQUES

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

RALLYE DES OISEAUX

DIMANCHE 08 MARS 2026

FEYZIN

Florian CABAJ

Au réveil ce matin, je décide prendre la direction de Milans. Pas de faute de frappe, il s'agit simplement du nom du grand parcours du Rallye des Oiseaux organisé par Feyzin Cyclo.

Arrivé au départ, je retrouve Georges D. et Marie F. du CT. Ils sont sur le départ mais acceptent d'attendre que je m'inscrive pour que nous partions ensemble. Je file remplir mon bulletin et payer, juste le temps de saluer Hubert et poser pour la photo. Ils sont inscrits sur le 87, mais hésitent un peu en sachant que je pars sur le 107. J'ai 35km pour les convaincre. Nous filons en direction du Sud pour rejoindre Chasse/Rhône. Il y a quelques bosses pour y arriver, cela sert d'échauffement avant la portion de Pilat qui nous attend.

La première partie de la montée est assez sévère, c'est là que nous sommes rejoints par Laurent, un adepte de longue distance. Je l'accompagne et discute un peu avec lui avant de le laisser filer. Je profite de la petite avance prise sur les premières pentes pour faire une petite pause. Cela nous permettra de nous regrouper. Les pentes sont plus douces pour rejoindre le col du Bourrin puis la Croix-Régis. Yann nous a dépassé un peu plus tôt, mais nous le rejoignons. Nous redescendons ensuite sur le col du Pilon et roulons avec lui jusqu'au ravitaillement des Haies.

Sur le ravitaillement, je retrouve Patricia D. Malheureusement, nous n'aurons pas beaucoup de temps pour discuter, son club est sur le départ et comme ils sont sur le 87km, il y a peu de chances que nous nous revoyons.

Mission ratée, je n'ai pas réussi à convaincre Georges et Marie de m'accompagner sur le 107. Je pars donc tout seul sur la boucle supplémentaire. Nous sommes sur les petites routes du Pilat, personne sur les routes à part des cyclos. La boucle repasse à quelques hectomètres du col du Pilon pour nous faire remonter sur Longes puis rejoindre le col de Chassenoud, point culminant du parcours. La suite est maintenant descendante jusqu'à boucler la boucle en contrebas des Haies et rejoindre le 87km. C'est parti pour la dernière longue montée du parcours qui va nous permettre de basculer sur Vienne et la vallée du Rhône.

A Vienne, nous empruntons la piste cyclable pour éviter la N7. Le parcours remonte ensuite sur Chuzelles par la vallée de Levau, qui, comme son nom l'indique, remonte la Sévenne. Je profite du ravitaillement de Chuzelles avant de repartir pour finir le parcours.

Nous partons plein Est jusqu'à Villette-de-Vienne puis prenons la route des étangs. La dernière bosse du parcours est celle de Luzinay, je vais rejoindre un groupe du CT Lyon. Comme je suis dans les roues du groupe, je n'aurais pas e temps de m'arrêter Chez Alexandra à Chaponnay. Je vais finir tranquillement avec le groupe du CT jusqu'à Feyzin.

Un beau parcours, même si exigeant sous une météo dont il aurait été dommage de ne pas profiter.

Amitiés

FLORIAN

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

RALLYE DES OISEAUX

DIMANCHE 08 MARS 2026

FEYZIN

Philippe DESIRE

Mercredi dernier j'apprends qu'il faut que je remplace un collègue pour le samedi donc pour la sortie club à Quincieux c'est cuit pour moi.

Je me rabats donc sur le Dimanche et le rallye des oiseaux organisé par le club Feyzin cyclo.

Il fait beau et pas trop froid malgré un petit vent qui va nous accompagner tout le parcours. Je pars en vélo jusqu'à la salle de départ à côté du château et je m'inscris sur le 70 avec l'aller-retour j'aurais les 90 que je me suis donné comme objectif en préparation du Paris Nice challenge du weekend prochain.

La nature est déjà de sortie, c'est un peu tôt quand même mais c'est joli. A 8h20 à peu près je pars sur un parcours que nous avons fait plusieurs fois avec le club.

Descente vers la gare puis remonté sur **Solaize** et le **château d'Hanin** qui me servait de local de répétition à l'époque ou je suis arrivé dans la région lyonnaise fin 96. Puis ensuite **Ternay** une belle montée sur **Seyssuel** puis une boucle pour revenir sur **Chuzelles** ou nous attend le ravito bien fourni (salé et sucré parfait)

Beaucoup me dépasse dans les montées que je rattrape souvent dans les descentes mais je suis en mode gestion pour pas finir cramé.

On repart et à **Villette de Vienne** on laisse la route des étangs des sorties hivernales sur la gauche pour monter à **Serpaize** ou c'est raide sur la fin (13% au compteur) mais je ne mets pas pieds à terre ça faisait un moment comme quoi l'entraînement ça paye.

On bascule de l'autre côté ou je rattrape Oullins Triathlon qui roule vite sur le plat j'arrive à suivre dans les roues tranquille mais dès qu'on arrive sur le faux plat c'est au revoir tout le monde .

Reste deux côtes pour finir sur l'archi connue montée de **Luzinay** et puis donc classique **Chaponnay** (bonjour Alexandra) **Marennnes**, **Corbas** et **Feyzin**.

A la salle ils servent de la bière yahoo sauvé !! un sandwich quelques chips et je croise **Yann Brizais** et une partie de son club du CT Lyon.

Bon il est l'heure de rentrer à la maison et je croise **Florian** qui a fait le grand parcours plus le bonus aller-retour maison - salle .

Arrivée vers le parc j'en suis à 86 km je pars donc dans le parc pour arrondir à 90 mais les 3 derniers deviennent difficiles car je commence à avoir mal aux cuisses mais faut savoir souffrir de temps en temps pour atteindre ses objectifs.

Un circuit connu mais sympathique quand même.

Le weekend prochain ce sera beaucoup plus corsé mais on y croit.

BARAQUE

RANDONNEE DES MURIERS

SAMEDI 14 MARS 2026

ST LAURENT DE MURE



ETOILE CYCLISTE MUROISE

Samedi 14 Mars 2026

Randonnée des Muriers

R o u t e	Distance	N° Openrunner	Dénivelé	Départ de	Ravitaillement	Prix *
	63 km	10771983	489 m	8h00 à 10h00	Sans	5€
	90 km	10771967	974 m	7h30 à 9h00	Au km 44	8€
	115 km	10766084	1429 m	7h00 à 8h30	Au km 44 et 68	8€

V T T	Distance	N° Openrunner	Dénivelé	Départ de	Ravitaillement	Prix *
	16 km	20386468	191 m	9h00 à 10h00	Sans	5€
	34 km	22992606	348 m	8h00 à 9h30	Au km 24	8€
	49 km	22954242	626 m	8h00 à 9h30	Au km 31 et 39	8€

Parcours fléchés, GPS recommandé

Pour celles et ceux qui optent pour le parcours de 60 km, je propose un RDV sur le lieu de départ à 9h30 pour un départ à 9h45.

Il est évident que ceux qui souhaitent réaliser le 90 ou 115 km, le départ devra être plus tôt.

JEAN JACQUES

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

RANDONNEE DES MURIERS

SAMEDI 14 MARS 2026

ST LAURENT DE MURE



INSCRIPTIONS

Local ECM
Route de DORMON
69720 ST Laurent du Mure

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

SEJOUR DE PRINTEMPS 2026

DU SAMEDI 18 AVRIL AU SAMEDI 25 AVRIL

NAJAC

7 nuits du 18/04 AU 25/04/2026	
Monique PECH	
Jean Jacques PECH	
Evelyne LEFRANCOIS	
Bernard CHAREYRON	
Cathy CASTEAU	
Daniel CASTEAU	
Gérard CLERMONT	
Janine PEDICO	
Christiane SEVE	
Roland SEVE	
Marc STEFFEN	
Michel GUILLE	
Jean François LAMURE	
Philippe DESIRE	
Florian CABAJ	
Françoise DOITRAND	
Christiane AUGAY	
17	
4 nuits du 21 au 25/04	
Gérard BARGER	
Alain GIACOMAZZO	
Jean Pierre FROBERT	
3	
Nombre participants	20

L'AGENDA



MARS

Sorties club : Rendez vous à 12h15 Départ 12h30

- ~~Samedi 07 : Sortie club à QUINCIEUX~~
- ~~Dimanche 08 : Rallye des Oiseaux à FEYZIN~~
- **Samedi 14 : Rallye des Muriers à ST BONNET DE MURE**
- **Samedi 21 : Sortie club à HEYRIEUX**
- **Dimanche 29 : Rallye La Castellane à CALUIRE**

AVRIL

Sorties club : Rendez vous à 08h45 Départ 09h00

- **Samedi 04 : Sortie club à GLEIZE**
- **Samedi 11 : Sortie club à CHAPONOST**
- **Samedi 18 - Samedi 25 : Séjour de Printemps à NAJAC**

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