



La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°854

03 Décembre 2019



**ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061**

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

ASSEMBLEE GENERALE COREG AUVERGNE - RHONE ALPES

SAMEDI 30/11/2019

LORETTE (42)



Samedi se tenait l'assemblée générale du **Comité Régional Auvergne Rhône-Alpes** à Lorette (42) dans la salle de l'Ecluse où il régnait une atmosphère de "salon du voyage" avec tous les partenaires du COREG bien installés de chaque côté de la scène, prêts à accueillir les organisateurs de séjour ou le cyclo lamda qui souhaiterait un hébergement lors d'une virée à n'importe quel endroit de France, voire même à l'étranger.

Une grande majorité de clubs des 12 départements de la région sont représentés pour la plus grande satisfaction du président qui annonce que le quorum est largement atteint et que "c'est bien la première fois qu'il y a autant de cyclos présents pour une assemblée générale et c'est très bien".

Voilà le décor planté et après la minute de silence en mémoire de nos chers disparus, le président **Jean Jacques PECH** a ouvert la séance en présentant son rapport moral qui a fait le constat d'une baisse des effectifs moins importante que l'année précédente mais toutefois il a évoqué la nécessité de rendre le cyclotourisme plus attractif, d'attirer des jeunes et des jeunes adultes et de promouvoir des nouvelles pratiques pour limiter d'ici quelques années une baisse d'effectifs encore plus forte.

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

ASSEMBLEE GENERALE COREG AUVERGNE - RHONE ALPES



Il a mis en avant l'implication des clubs où tout se joue au niveau de l'accueil de tous les publics : débutants, débutantes, féminines, jeunes, vététistes, cyclotouristes traditionnels sportifs ou contemplatifs, cyclotouristes plus âgés et personnes ayant des problèmes de santé avec l'utilisation du Vélo à Assistance Electrique..... etc, la liste n'est pas exhaustive et en conclusion qu'il fallait agir si l'on voulait perdurer, rester optimistes, oublier la morosité, le pessimisme et le renoncement : ce n'est qu'une question de motivation. Ensuite les différentes commissions ont présenté leur rapport. Le COREG ARA occupe toujours et de loin la 1ère position au niveau national devant la Nouvelle Aquitaine en nombre de licenciés et en nombre de clubs. Les organisations du COREG sont nombreuses tant au niveau des jeunes que des féminines et le séjour FFCT du printemps connaît toujours un franc succès. Le représentant de la Fédération et la commission sécurité sont revenus sur des points importants au niveau de l'assurance lors de l'utilisation de VAE débridé, la commission féminine a présenté le VI via Toulouse pour septembre 2020. Puis la remise des récompenses est venue clore l'assemblée et c'est beau de constater que les jeunes, aussi nombreux que les adultes, ont joué cette année, le challenge brevet randonneur du COREG en participant aux rallyes d'autres départements que le leur, en plus des multiples organisations régionales voire nationales, chapeau à leurs accompagnateurs. Et pour finir nous avons partagé un agréable moment de convivialité autour d'un apéritif et d'un repas bien animé.

MONIQUE

TELETHON AC3F

SAMEDI 07/12/2019

FONTAINES ST MARTIN



Rendez-vous pour les participants à partir de 12h45 Salle Soliman Pacha à Fontaines Saint Martin, pour s'inscrire et faire un don.

Départ des parcours route au fil des inscriptions à partir de 13h00 et au plus tard à 13h30. Prévoir les équipements visibles (chasuble jaune fluorescente) et éclairage.

Départ groupé des randonnées VTT et marche à partir 13h15 (jusqu'à 13h30).

Inscription: 5 euros ou plus selon votre générosité.

Possibilité de faire un don par chèque à l'ordre de : AFM Téléthon (déductible du revenu imposable selon les règles en vigueur), une urne est à disposition. Toute la recette sera reversée intégralement à l'AFM-Téléthon.

Rappelons que cette manifestation est ouverte à tous, licenciés ou non-licenciés, et que les jeunes des écoles cyclo sont attendus nombreux, ainsi que leurs parents.

L'accueil et les inscriptions se feront dans la salle Soliman Pacha, Esplanade Charles de Gaulle à Fontaines Saint Martin.

ROUTE

Un nouveau parcours Route de 52 km balisé (N° OR 10593719) sur le plateau de la Dombes en direction du Mas Rillier, Jailleux, Cordieux, Mionnay

Un petit parcours Route de 30 km balisé (par Tramoyes) : N° OR : 10646069

Les parcours routes étant balisés, les départs se feront au fil des inscriptions, entre 13h00 et 13h30.

Les parcours route seront balisés.

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

LA SAINTE-LYON DE FLORIAN

SAMEDI 30/11/2019



11 novembre au soir, Benoit me propose de le remplacer sur le relais à 4 de la Sainté-Lyon. Sur le principe, d'accord, sauf que je n'ai pas une seule séance de course à pied pour le moment. Je sais que le foncier est là, j'ai quand même bouclé Paris-Brest-Paris en 66h fin août et suis reparti sur un Dodécaudax.

Première séance d'entraînement en semaine contrariée par diverses occupations, donc rien. Pas moyen de courir le week-end car je me suis fixé un 200km sur home-trainer (ouais, parfois je suis un peu con). Je peux enfin faire une séance de 8km (aller-retour à la Bastille à Grenoble) à 11j du départ et un petit 10km dans le Beaujolais à J-6. Pas idéal comme préparation, mais j'ai réussi à éviter les 2 gros relais (désolé pour mes coéquipiers, mais je crois que j'aurais été vraiment juste pour 20km et plus).

Quelques échanges avec les autres membres du relais (Romain, Sébastien et Julien) dans la semaine qui précède. Je serai sur le premier relais, 17km entre Saint-Etienne et Sainte-Catherine. C'est symbolique, il y a 10 ans, je faisais ma deuxième Sainté-Lyon en relais, et c'est mon ami Yannick qui assurait le premier relais. Il nous a quittés il y a un peu plus d'un mois, c'est le hasard mais c'est symbolique que j'assume le premier relais.

Récupération des dossards le vendredi (l'avantage d'être sur Lyon), retrouvailles avec le groupe le samedi et on trouve un restau pour nous accueillir et nous servir des pâtes (un peu) et de l'huile (beaucoup). On aurait du se méfier, c'était prémonitoire : aussi gras que le terrain que l'on allait rencontrer.

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

LA SAINTE-LYON DE FLORIAN

Le repas avalé, les solos sur le 23 et le 44 se changent et prennent les navettes. Nous relayeurs partons pour Sainté. Avec un crochet par chez moi car j'ai oublié ma frontale sur mon bureau. Arrive à Sainté vers 22h30, je me dirige vers le sas de départ. Puis reviens à la voiture, j'ai oublié ma frontale dedans.



Le groupe avant le départ

Derniers encouragements de Romain, Sébastien et Julien. Sébastien va prendre la navette pour Sainte-Catherine, moi je me dirige vers le sas. J'espère être vague 2 ou 3, en fait je serai vague 5, soit l'avant dernière. Dommage, en arrivant tard, je n'aurais pas pu voir les copains cyclos au départ (Christophe, Thomas, Yann, Gilles), mais ça évite l'attente dans le sas.

Grosse pensée pour Yannick et quelques larmes en passant la ligne de départ. J'avais une petite inquiétude en ressentant une douleur à l'extérieur du genou droit en m'échauffant, mais rien depuis que j'ai commencé à courir.

Je ne regarde pas ma montre, je me cale à l'allure qui me semble tenable sur les 18km que j'ai à faire. Les années précédentes, je partais sur le grand parcours, ça voulait dire marcher dès que ça montait, là je passe les premières bosses en courant.

J'ai presque chaud avec mes trois épaisseurs.

Quelques gouttes de pluie viennent perturber ma course, avec les lunettes c'est rapidement gênant. J'avais hésité à mettre les lentilles, j'aurais peut-être du... Idem pour la veste, celle que j'ai prise était étanche, il y a quelques années. Heureusement, ça ne dure et ça a permis de rafraichir un peu, je n'ai plus chaud.

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

LA SAINTE-LYON DE FLORIAN



On attaque les chemins pour de bon, c'est gras, mais malgré le peu de séances d'entraînement, je suis en confiance. Les bosses passent plutôt bien. Et je peux me lâcher un peu dans les descentes, c'est plus la foule qui me ralentit que la peur de la gamelle. Comme d'habitude, quelques belles vues sur les guirlandes de frontales, et la vue sur les lumières d'un village, rapide coup d'œil à la montre pour confirmer ce que je pense : il s'agit bien de Saint-Christo.

La pluie a fait son retour depuis quelques kilomètres déjà. Ça fait de la buée sur les lunettes et ça devient gênant, notamment dans les descentes, malgré la confiance, je suis obligé d'être en retenue. Une belle butte vient nous masquer la vue sur Saint-Christo, je sais que c'est la dernière pour moi. La descente se termine sur la route, ça commence à être dur car je n'ai pas assez bu, mais je connais l'arrivée sur le village.

Je bifurque à gauche pour le passage de relais. Romain et Julien sont là depuis un bon moment. La puce n'a pas enregistré mon départ, donc ils ne savaient pas quand j'étais parti. Je passe la puce à Romain et on rejoint la voiture. Je suis trempé et impatient de me changer.

Je vais avoir le temps de dormir un peu pendant que Julien conduit jusqu'à Soucieu. Quelques embouteillages sur le parcours, soit pour laisser passer les coureurs, soit pour les voitures qui assurent des relais à Sainte-Catherine malgré les conseils de l'organisation de prendre les bus relais.

LA SAINTE-LYON DE FLORIAN



On suit la course de Romain puis de Sébastien. Tout à l'air de bien aller, Sébastien a gagné 15 minutes sur la prévision Livetrail sur la première partie de son relais. On pense qu'il va faire pareil sur la deuxième partie et on règle le réveil en conséquence en prenant une petite marge.

On se dirige vers le gymnase pour le passage de relais. Comme on le pensait, Sébastien a gagné encore 15 minutes et arrive pile à l'heure qu'on avait estimée. Au tour de Julien de finir la course. Sébastien est trempé et se change dans la voiture, on met la clim assez fort pour qu'il se réchauffe avant de partir sur Lyon rejoindre les autres coureurs qui ont déjà terminé.

Retrouvailles avec Kevin qui a bouclé le 23km quasi en solo, il a perdu Didier et Caro en retirant son buff, et Cora, Benoit, Stéphan et mon frangin Yoann qui ont bouclé le 43km ainsi que Romain qui a pris le bus à Sainte-Catherine. Tout ça dans des conditions dantesques. On discute, plaisante et on dort aussi un peu en attendant Julien.

Petite frayeur car on a cru l'avoir raté.

Il arrive et on fait les derniers hectomètres avec lui, même pas fatigué, il a encore la ressource d'accélérer. On passe la ligne main dans la main. J'ai encore une pensée et une petite larme pour mon ami Yannick. Une belle équipe et un beau relais ! Merci à mes coéquipiers improvisés et à tous les participants Pas à pas, c'était chouette de partager ça avec vous ! A l'année prochaine !

FLORIAN

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

200 km Audax Lyon-Provence Samedi 11 avril 2020

Pâques 2020, découvrez l'allure Audax:
22,5 km/h de moyenne, partir, rouler et arriver ensemble.

Descendez en Provence avec l'ASTCAF

<https://astscaf69.sportsregions.fr>



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.astscaf69@gmail.com Site <https://astscaf69.sportsregions.fr/>

«Lyon-Provence Audax» – 11 avril 2020

Les origines du Lyon-Provence

Ce brevet a été créé en 1975 à l'initiative de l'ASEB Cyclotourisme et d'Aimé Largeron¹. Les membres de ce club profitaient des 3 jours de congés qu'offre tous les ans la fête de Pâques pour participer au rassemblement du dimanche pascal en Provence, en hommage à Vélocio.

Départ le samedi matin pour descendre vers le lieu de la concentration, petit tour sur place et retour sur Lyon le lundi ; un grand week-end de vélo ! À l'exception de sa 1^{ère} édition, réalisée sous la forme d'un brevet

"Randonneur", il se réalise depuis 1976 en brevet Audax®.

À l'origine, ce brevet rejoignait Sainte-Cécile-les-Vignes après un parcours de 219,5 km. Il descendait rive gauche du Rhône jusqu'à Saint-Vallier car le pont-barrage de Vaugris (1981) n'existait pas. Aujourd'hui, nous empruntons au maximum des routes à faible circulation et pour respecter la distance de 200 km, le point d'arrivée est remonté quelques kilomètres plus au nord.

LYON	D I 2
TERNAY	D I 2
VIENNS	N 7
VAUGRIS GARE	D 4
LES ROCHES	D 4
LE PEAGE DE ROUS.	N 7
ST RAMBERT D'AL.	N 7
CREUX DE LA THINE	N 7

L'histoire de la concentration pascalle

Cette manifestation est organisée depuis 1930 pour rendre hommage à Paul de Vivie. En effet, celui qui est considéré comme le père fondateur du Cyclotourisme, est né à Pernes-les-Fontaines le 29 avril 1853. Il avait l'habitude, depuis 1900, de mettre à profit le week-end pascal pour rejoindre sa Provence natale en partant de Saint-Étienne.

En 1924 il évoque un meeting pascal aux Baux-de-Provence dans sa revue «Le Cycliste». L'idée des futurs rassemblements en Provence était née. En 1930, suite à sa disparition accidentelle, la FFSC (ancêtre de la FFCT) donna rendez-vous à ses licenciés aux Baux le dimanche de Pâques pour lui rendre hommage. Le «Souvenir Vélocio» et les futurs «Pâques en Provence» étaient nés.

Le programme du brevet 2020

Cette année nous vous proposons de rejoindre Vallaurie, petit village situé à xx km au sud-est de Montélimar. Le Comtat Venaissin n'est pas loin n'est pas loin non plus, alors n'hésitez pas à faire un tour jusqu'à Pernes-les-Fontaines. Et la concentration pascalle se déroule à Blauvac près de Carpentras, vous pourrez donc vous y rendre sans trop de difficulté.

Comme tous les ans, le départ se fera du Pont Pasteur à Lyon, à 5 heures précises. Soyez à l'heure pour prendre votre place dans le peloton et suivre les capitaines de route selon la tradition «Audax». Nous gagnerons Saint-Romain-en-Gal par la rive droite avant de traverser le Rhône sur le pont-barrage de Vaugris. Ce sera ensuite la pause de Saint-Rambert-d'Albon avant de rejoindre Saint-Vallier. Il sera alors temps de dire au revoir au Rhône, les petites routes drômoises vous attendent. Elles vous conduiront jusqu'à Saint-Marcel-lès-Valence et Allex où nous déjeunerons. Pour vous remettre en jambes, vous grimpez le col du Devès (395 m) pour redescendre jusqu'à La Bégude et attaquer l'ascension du col d'Alayrac (484 m). De là, vous n'aurez plus qu'à vous laisser glisser jusqu'à Salles-sous-Bois et Valaurie où la cave Rozel vous attend pour le pot de l'amitié.

Les infos pratiques

▼ **Départ** : Pont Pasteur – 80 quai Perrache – Lyon 2^e ;
à 5 heures précises, départ groupé – rendez-vous à partir de 4h30 ;
200 km allure Audax: 22,5km/h – 4 étapes – ID OpenRunner : 10760142 ;

● **Pause 1** : Saint-Rambert-d'Albon – place Gaston Oriol ;

● **Pause 2** : Saint-Marcel-lès-Valences – Bar Le Mistral – 59 av. de Provence ;

◆ **Repas** : Allex – Restaurant Le Pantagruel – 7 route de Crest ;

■ **Arrivée*** : Valaurie – Domaine Rozel – 202 route de Montélimar.

* Arrivée vers 17heures "en fonction des conditions météo du jour".

Pour le retour en train, Gare SNCF de Pierrelatte à moins de 15 km, vous pourrez donc facilement remonter sur Lyon : 3 TER à partir de 18h00.

¹ Président de l'ASEB Cyclo de 1964 à 1992 - Président-Fondateur du Comité départemental du Rhône : 1978-1996

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

Les Audax – un peu d’histoire et quelques consignes

12 juin 1897 : « 12 cyclistes italiens tentaient un raid en groupe afin de parcourir la distance séparant Rome de Naples, soit 230 kilomètres, dans la même journée. Il faut imaginer les routes et les bicyclettes d’alors, aussi la mise sur pied de ce raid cycliste fut-elle, à cette époque, qualifiée d’audacieuse. Sa réussite devait donner naissance à la formule des randonnées cyclistes en groupe (la formule Audax)... » (Bernard Déon, *Le Petit Livre Jaune des Audax – 1974*)

Sur les 12 participants, 9 arrivèrent vers huit heures du soir à Naples. C’est un succès ! Et « L’on ne désigna plus ces 9 cyclistes téméraires que sous le nom d’*Audaces (audacieux en italien)* qui fut vite transposé en *Audax* l’équivalent en latin. »¹

La réussite de cette longue randonnée s’explique par les principes retenus par l’organisateur Vito Pardo. Il les appliquera à la lettre :

- suivre un plan de marche
- pédaler en restant groupés, personne ne reste isolé sur la route ;
- s’entraider, les plus forts attendent les plus faibles ;
- s’arrêter régulièrement pour se reposer et se restaurer.



La renommée de cette formule parvint jusqu’à Henri Desgrange, directeur du journal sportif *“L’Auto-Vélo”* et passionné de vélo. Il avait vu là le moyen de relancer le grand tourisme sportif à bicyclette. Créateur en 1903 du *“Tour de France”* cycliste avec Géo Lefèvre, son collaborateur, il relate régulièrement dans son journal l’incessante activité des *Audax Italiens*.

7 janvier 1904 : Henri Desgrange signe à la “Une” de son journal, qui s’appelle maintenant *“L’Auto”*, un article intitulé *« Les Audax Français »* faisant ainsi l’annonce officielle d’un mouvement semblable à celui né en Italie 7 ans plus tôt. La première sortie officielle des *Audax Français* a lieu le dimanche de Pâques 3 avril 1904. Sur les 37 participants au départ, 30 terminèrent cette randonnée. Ils étaient donc devenus *Audax cyclistes*. Un insigne avait été créé spécialement pour cet événement. Il était en argent et portait la mention *“Les Audax Français”*. « La couleur jaune de son émail avait été choisie en fonction de la couleur du papier sur lequel était imprimé le journal organisateur *“L’Auto”*. »¹

Aujourd’hui : le brevet de base fait toujours 200 kilomètres. Effectué en groupe, il est conduit par des capitaines de route qui veillent à maintenir l’allure régulière du peloton à une moyenne de 22,5 km/heure. Vous serez donc *Audax cycliste* en arrivant à Allan. Et si la discipline vous a séduit vous pourrez continuer, le *« Paris-Brest-Paris »* fait partie des brevets de grande distance que vous pourrez réaliser en formule *Audax*.

Pour réussir ce brevet, respectez ces consignes :

- ne doublez pas les capitaines de route, respectez leurs consignes ;
- respectez le code de la route et les consignes de sécurité qui vous seront données ;
- soyez bien signalé – feux avant et arrière « non dignotants » obligatoires ;
- portez un casque et une chasuble réfléchissante ;
- roulez 2 par 2 au maximum, et sur une file à la demande ;
- gardez votre place dans le peloton, ne “poussez” pas dans les côtes ;
- n’engagez pas la roue, ne roulez pas intercalé en solitaire ;
- gardez vos distances et soyez attentif tout au long du trajet ;
- signalez efficacement les obstacles rencontrés et vos manœuvres individuelles.

Pour votre sécurité et celle de vos compagnons, soyez prudents ; pensez à la devise Audax d’Henri Desgranges :

« Partir ensemble, revenir ensemble »

L’ATSCAF Cyclotourisme vous souhaite bonne route

Nota : Aucune inscription au départ de l’épreuve.

L’organisateur a souscrit une assurance spécifique propre à l’événement mais chaque participant devra être couvert par une assurance personnelle le garantissant.

Les participants autorisent l’ATSCAF Cyclotourisme à utiliser les images prises lors de ce brevet, sur lesquelles ils pourraient apparaître, pour promouvoir cette manifestation ou des activités cyclotouristes sur tout type de support (papier, Web...).

En cas de désistement, les droits d’inscription resteront acquis à l’organisateur ; seuls les frais de repas seront remboursés si annulation plus de 48 h avant le départ.

¹ Bernard Déon, *Un siècle de brevets d’Audax cyclistes – 2006*

Brevet 200 km AUDAX « Lyon-Provence »

créateur : ASEB Cyclotourisme – organisateur : Codep Cyclotourisme 69

46^e édition – samedi 11 avril 2020

Bulletin d'inscription*

COORDONNÉES :

Madame Monsieur Date de naissance : / /

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Commune :

Courriel : Portable :

Personne à prévenir : Tél :

AFFILIATION :

Je suis licencié(e) FFCT

Je suis licencié(e) d'une autre fédération : UFOLEP – FSGT – FFC

J'accompagne un cycliste et je participerai au repas du samedi midi

INFOS CLUB FFCT :

Nom du club :

N° du club : N° de licence :

FRAIS D'INSCRIPTION * :

- Inscription brevet – licence FFCT (16,50 €) : €
- Inscription brevet – autres licences (19,00 €) : €
- Repas du midi (16,50 €) : €

TOTAL : €

* Cycliste ou Accompagnateur, remplir une fiche par personne

N.B. : en participant à cette manifestation, je donne le droit à l'organisateur d'utiliser les images (photo ou vidéo) sur lesquelles je pourrais apparaître pour communiquer et promouvoir cette manifestation ou des activités cyclotouristes sur tous types de support : papier, informatique, site WEB, ... J'accepte également d'en respecter les règles de sécurité.

renseignements : www.atscaf69.sportsregions.fr – cyclo.atscaf69@gmail.com

règlement par chèque à l'ordre de « ATSCAF Rhône Cyclo » avant le 04/04/2020

Yves Badina – 27, rue Richelieu - 69100 Villeurbanne – ☎ 06 88 50 19 51

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

L'AGENDA



- **Samedi 07 Décembre**
Téléthon AC3F à FONTAINES ST MARTIN RDV à 12h45
- **Jeudi 12 Décembre**
Réunion du CODIR à BRON RDV à 19h00
- **Samedi 14 Décembre**
Rendez-vous club à PARILLY RDV à 12h45
- **Samedi 21 Décembre**
Rendez-vous club au MAS RILLIER RDV à 12h45
- **Samedi 28 Décembre**
Rendez-vous club à PARILLY RDV à 12h45