



### Edito :

Voilà le printemps arrivé et enfin le soleil et les beaux jours.  
C'est le moment de rouler sur les routes de nos belles montagnes  
Déjà le 4ème exemplaire de Guidoline. Vous pouvez consulter tous les exemplaires sur le site du CODEP : [www.codep69.com](http://www.codep69.com)

Bernard Baud

### Vélosophie :

Le vélo est un engin génial qui permet à l'homme assis d'aller par la seule force de ses muscles deux fois plus loin et deux fois plus vite que l'homme debout.

Paul Fournel

### L'hirondelle, le saumon et le cyclotouriste.

Pour se déplacer, toutes les espèces animales utilisent de l'énergie issue de la nourriture. Les organismes biologiques étant différents, l'efficacité de la conversion de la nourriture en énergie mise en œuvre pour la locomotion n'est pas identique.

Les biologistes ont mesuré, calculé cette efficacité pour un grand nombre d'espèces animales dont l'homme.

L'hirondelle prend la première place suivie du saumon. Il semble assez logique que ces grands migrateurs occupent les premières places.

L'homme en marche est assez loin derrière.

Mais par rapport à la marche à pied le vélo est, d'après les biologistes, trois fois plus efficace à effort égal et trois à quatre fois plus rapide. Ceci a pour effet de faire de l'homme à vélo l'organisme biologique le plus efficace, devançant l'hirondelle et le saumon.

Aujourd'hui, plus d'un milliard et demi de bicyclettes circulent sur la planète et est le moyen de transport le plus utilisé au monde (mais sûrement pas en France et dans les pays très « développés »).

Efficacité, non pollution, santé, plaisir : plein de raisons pour continuer à sillonner nos routes et chemins.

### Du côté des clubs : l'ATSCAF

Le F final d'ATSCAF désigne les Finances. Mais si nous ne renions rien de nos origines corporatistes la majorité de nos 73 membres est étrangère à cette administration et la cohabitation se passe ma foi fort bien.

Notre originalité ? Nos sorties du samedi démarrent chaque fois d'une commune différente. En outre nous traçons chaque semaine un nouveau circuit afin de découvrir toutes les richesses de notre région. Au cours de ces sorties nous mettons en place des groupes de niveau afin que chacun se sente à l'aise dans sa pratique du sport-santé. Nous nous efforçons de faire vivre concrètement la philosophie cyclotouriste en particulier au niveau de l'accueil des nouveaux et des débutants. A noter aussi que les femmes tiennent toute leur place dans ce club. Enfin les liens très forts existant entre nous proviennent certainement de la « Lettre » hebdomadaire envoyée à chacun ainsi que de notre site ([atscaf69.cyclo.free.fr](http://atscaf69.cyclo.free.fr)) et de son forum de discussion. Nous sommes connus grâce à notre beau maillot rouge et...au fait que le président du CODEP soit issu de nos rangs.

Au fait, vous viendrez bien l'année prochaine au « Viron des Gones », le rallye que nous organisons avec l'ASCUL ?

### La chronique de Cyclotin :

#### Préparez votre cyclo-montagnarde

Entraînez-vous pour être prêt en juin, juillet à réaliser dans les meilleures conditions l'exercice de l'été : une cyclo-montagnarde. : Distance entre 180 et 220 kilomètres et dénivélé entre 3600 et 4200 mètres. C'est un exercice pour les « courageux » avec la certitude d'y prendre plaisir et de ramener des souvenirs à la hauteur.

\* Choisissez votre massif : Haut Bugey, Vercors, Ballons vosgiens, Cols des Pyrénées, l'Aigoual ou les Alpes.

\* Choisissez la « formule » qui correspond à vos ambitions et capacités : Randonneur (sur une journée) Touriste (sur 2 jours ou options découverte (distance plus courte : entre 110 et 145 kilomètres).

Préparez vous à l'effort dès maintenant, vérifiez l'état de votre vélo (freins mais aussi braquets : un 30\*25 peut être utile), gérez vos efforts, buvez et alimentez vous régulièrement. Profitez du paysage et prenez votre temps.... Bonne route.



Le Vercors

### Courrier des lecteurs :

Le Viron des Gones

Belle journée  
Bien roulé  
Bien mangé  
Bien reçu  
Belle équipe  
Bien content  
A refaire !!!

Amitiés

JCD