

# HEBDOMAD - COC

**N° 92 : Semaine du 28 Juillet au 3 Août 2025**

## Retour sur l'étape du Tour de France 2025 :

Voici la synthèse des résultats de nos deux compères. Il s'agissait de l'étape Albertville – La Plagne. 131 Kms et 4 500 m de D+ avec 5 Ascensions. La Côte d'Hery, le col des Saisies, le Col du Pré, le Cornet de Roselend et l'arrivée à La Plagne.

Encore Bravo à nos de 2 collègues.

Vous pouvez remarquer qu'ils n'étaient pas très loin l'un de l'autre.

### Christophe PEASTER - Doss. 4378 | M8 |

	Temps Réel	Temps Officiel	Allure <b>03:56</b> min/km
	<b>08:33:31</b>	<b>09:05:41</b>	
Général	Catégorie	Genre	Vitesse Moyenne <b>15.25</b> km/h
	<b>7892</b> / 13634	<b>313</b> / 790	

### Patrick GUILLON - Doss. 4296 | M9 |

	Temps Réel	Temps Officiel	Allure <b>03:59</b> min/km
	<b>08:39:58</b>	<b>09:12:11</b>	
Général	Catégorie	Genre	Vitesse Moyenne <b>15.06</b> km/h
	<b>8228</b> / 13634	<b>113</b> / 304	

### Commentaire de la rédaction :

**Alors Christophe ! on n'attend pas Patrick !**

**Mardi 29 Juillet :**

**A LGM :** Compte rendu et Photo de François le Téméraire



Participaient au banquet donné à l'occasion du 61 ème anniversaire de Serge la Foudre : Richard Martinat, Eric Verger, Daniel, Sébastien, Serge Anthelme, Manu, Dominique, Serge Navarro, Marie-Reine, sans oublier au centre de la photo, Bibi le Téméraire, débusqué par le détective parisien infiltré en noir à droite après plus de 30 ans de cavale, époque où nous fréquentions le même circuit d'entraînement à Vincennes.

Sa tâche a sans doute été facilitée par le fait que les cyclistes non débridés ☹️ ne courent pas les rues.

C'est ce qui s'appelle se faire rattraper par son passé. Tout ça ne nous rajeunit pas !!

Seul fait notable de la sortie de 104 km de Pérols à Pérols passant par Beauvoisin, un instant retardé à l'entrée d'un rond point et ballotté par de grosses rafales de vent, j'ai pu réintégrer le groupe juste à l'entrée de LGM grâce à l'aide d'Eric et de Serge Anthelme et son VAE (Vélo d'Assistance aux Équipiers).

## A St.Mathieu :

2 pour le G2 avec Alain Juers et Jacques Serane.

4 pour le G3, les 2 Jean Paul, Dienne et Tortet, Denis Sabatier et Thierry Toledo.

## Jeudi 31 Juillet :

**G1** : Compte rendu de Fred Teyssier, Photos de David, Manu, Luc....

### MISSION : TUNEL AND DERAILLEUR DE L'APOCALYPSE

Ou comment 7 cyclistes téméraires ont survécu à l'obscurité, aux côtes et au café trop bon.

  7h30,

Saint Mathieu de Treviers, le soleil baille, mais nous non. Le peloton s'élance avec panache et crépitements de dérailleurs. Je reviens de 2 mois de sommeil cryogénique. J'ai les miquettes. Niveau de confiance proche d'une pâte de fruit écrasée.

Le casting est digne des Avengers.

**Alain contador** : grimpeur de l'extrême, il monte même les murs si on le laisse faire.

**Luc lapinou** : rebondit partout, surtout quand c'est pas le moment.

**Jacques Dr Knock** : quelle santé, donne nous ta recette !!

**François le téméraire** : sourire vissé, courage vissé. Il doute de rien, même pas les % de pente.

**Manu le puncher**: met des attaques comme d'autres éternuent.

**David le magnifique** : cycliste au style fluide, élégant, généreux et très bon esprit.

Et moi même **Fredo** : 73% de rouille 27% de volonté.

 Montée Du Pic St Loup : personne ne pleure même pas moi. On pense presque que c'est facile

Puis passage à Férière- les- Verreries, puis descente St-Bauzille - Ganges...

Vitesse, virages, moustiques dans les dents. Du grand art.

 Et la... LE TUNNEL

Il fait noir. Très noir. Plus noir que la poche d'un cuissard oublié en machine. On n'y voit rien, sauf si tu es un chat ninja. Luc qui avait laissé ses yeux de hibou à la maison, décide de tester l'adhérence des bas côtés.

Bilan :

Chute au ralenti façon caméra lente de film dramatique.

Le dérailleur crie mais pas le bonhomme, tant mieux...

 Heureusement Lapinou se relève sans une égratignure.

 Pause café à Sumène.

David "Le magnifique" sort une cafetière italienne de sa poche(c'est une légende mais on y croit), et tout le monde retrouve la foi. Ambiance bistrot - cyclo - chic. On envisage de rester vivre-la.

Mais au faite chercher l'erreur sur la photo du café ! Bon réponse à la fin...

 Puis...

St Roman de codières. La pente grimpe, les visages se tendent. Contador allergique aux choses simples, part faire un détour par un col encore plus dur. Pourquoi ? Parce que c'est un mutant de la montagne, tout simplement. On l'imagine bientôt grimper le clocher de l'église pour s'amuser.

Pendant ce temps, perso je respire comme un aspirateur Dyson en surchauffe mais je tiens bon !

T'es impressionné François hein ? Et ben, les chèvres aussi 

 Côte de Pompignan:

Le mercure monte, les casques fument, les langues pendent. On se croirait dans un western spaghetti version cycliste. Mais là, miracle le groupe est génial. Personne ne lâche personne, chacun prend des nouvelles, on dirait une colonie de vacances sponsorisé par décathlon.

 Et BAM, retour à St Mathieu groupé, entier, fier comme des poulets l'honneur est sauf.

STATS : 93 KM de rires, de sueurs, et tunnels hantés.

1150 de dénivelé (et au moins autant de jurons dans les montées).

25.8 de moyenne, pas mal pour la maison à reprise.

CONCLUSION : Lapinou a découvert les joies du noir complet, Contador est probablement en train de grimper un volcan, et tout le monde à survécu à une sortie épique entre café divin, tunnels maudits et fraternité 🤝...

À !! et la réponse de la devinette, c'est notre Dr Knock qui boit le café avec nous si, si. Elle est pas belle la vie (je rigole Jacques, très content que tu restes avec nous).

### La preuve en image





Y a pas à dire, Manu c'est le roi des selfies



Ici, à St.Roman de Codières

**G2 :** Albert Menon, Alain Juers et Jacques Serane

**G3 :** J.P Dienne, J.P Catelin, Robert Spinella, Daniel Olivet, Serge Anthelme, René Villeprand, Denis Sabatier, Alain Laurency, Thierry Toledo et J.P Tortet.

Histoires sans paroles mais avec des images.





## Dimanche 3 Août :

**A Saint Bauzille de Putois :** Photo et compte rendu de François le Téméraire

Effectif réduit ce matin au départ de Saint-Bauzille, constitué de :

Patrick L'éphèbe d'Agde, Teuf teuf, Domi droit devant, Le Conquistador, Luc Lapinou posant devant l'objectif du téméraire et insaisissable photographe au café à l'Estréchure : abandonnés en cours de route par Alain le Penseur, auxquels il faut ajouter Wei et Albert l'expert qui avaient de leur côté opté pour le parcours du G3.

Échaudés par notre dernière incursion dans les tunnels non éclairés de la voie verte de Sumène, nous avons évité une nouvelle partie de colin maillard en passant cette fois par la route.

Sur les premières ascensions le groupe a adopté une formation en 3-2-2, Teuf teuf et L'éphèbe d'Agde sur leur lancée de l'Etape du Tour, flanqués du Lapinou bondissant constituant l'avant-garde, Domi droit devant et le Téméraire en forme post-olympique ces derniers temps, qui avait retrouvé ses jambes de 50 ans se situant dans le ventre mou, suivis de près par les 2 Alain.

Après qu'Alain le Penseur ait fait valoir son droit de retrait au début de la descente de l'Asclier pour foncer en direction des Millerines, la dissolution du duo d'Alain aboutit à la fusion du ventre mou et de l'arrière-garde avant finalement d'opérer un regroupement général au sommet du Rédarès, dernière difficulté de la journée, moment choisi par l'Éphèbe d'Agde, sans doute au bout du rouleau 😊 pour simuler une crevaison.

Après cette péripétie, c'est full gaz que nous avalons la descente vers Saint-Hippolyte-du-Fort pour rallier l'arrivée à Saint-Bauzille, où nous retrouvons Wei et Albert attablés en bons piliers de bar à la terrasse du café.

Avec les tournées de café et d'apéros de Teuf Teuf, l'Ephèbe d'Agde et Domi Droit Devant, c'est tout guillerets que nous prenons le chemin du retour vers nos foyers avec la tête remplie d'images de ces merveilleux paysages cévenols gagnés à la force du mollet au gré des 90 km et 1350 m et des poussières de D+.

Vivement dimanche prochain !!



## **A Saint Mathieu de Tréviars :**

Un mélange de plusieurs niveaux avec et sans assistance.

A noter surtout la présence de Michelle la Gazelle du Québec que l'on n'avait pas vu depuis quelques temps et celle d'Alain Ginesty, un ancien du club réinscrit cette année mais que l'on n'avait pas encore vu sur le vélo. Après quelques sorties en solitaire la forme revient tout doucement.

6 autres Cocs constituaient le groupe : Jean Pierre Catelin, René Villeprand, Denis Sabatier, Christian Pezzotti, Daniel Olivet et Jean Paul Tortet.

Café à Saint Bauzille de Putois, offert par Michelle pour son « retour » ( Merci Michelle) en étant passé par Valflaunès et Ferrières.

Au retour 2 groupes : Christian, Denis et Alain qui reviennent par Ferrières, Notre Dame, Le Pic.

Les 5 autres par Montoulieu, St.Hippo et Quissac.

Total 85 Kms.





Au café à Saint Bauzille de Putois

### **Retour sur le Tour de France cyclotouriste 2025 :**

Pour rappel 2 de nos adhérents, Gérard Bousquet et Georges Farjou ont participé au Tour de France Cyclotouriste qui s'est déroulé du 15 Juin au 5 juillet dernier.

Comme vous le savez ils ont eu quelques déboires mais au dernières nouvelles tout va bien.

Gérard a encore des séances de Kiné pour son épaule mais il reprend tout doucement le vélo. Georges également.

Ci-dessous un article de presse concernant Georges.

# Sport A 78 et 64 ans, ils bouclent leur propre Tour de France

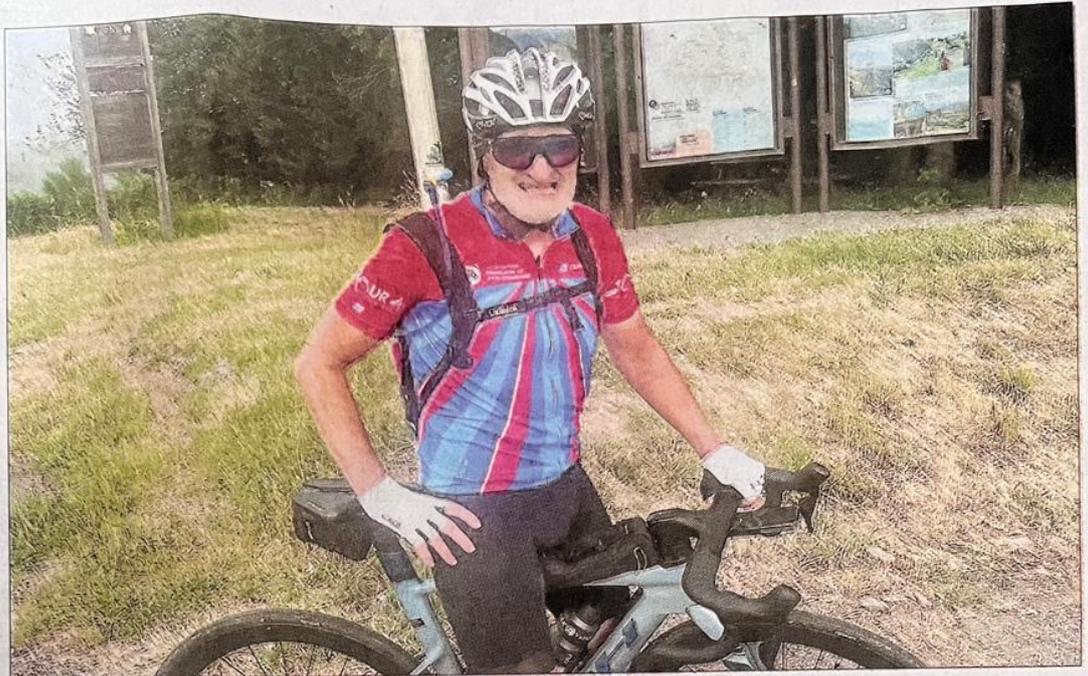
■ Deux cyclotouristes de 78 et 64 ans, originaires de Villefranche-de-Rouergue, ont relevé un défi de taille : parcourir 3000 kilomètres à travers la France en vingt jours. Du 14 juin au 5 juillet 2025, ils ont enchaîné les étapes depuis Albi jusqu'aux Pyrénées. Une aventure physique exigeante, rendue possible par leur passion du vélo et une endurance qui force le respect.

**P**arcourir 3000 kilomètres à vélo en vingt jours, avec plus de 34 000 mètres de dénivelé : c'est un défi hors norme, encore plus quand on a 78 et 64 ans. Georges Farjou et Gil Leygues, tous deux originaires de Villefranche-de-Rouergue, ont relevé ce pari lors de l'édition 2025 du Tour cyclotouriste.

Organisé chaque été par la Fédération française de cyclotourisme, l'événement réunit une cinquantaine de passionnés venus de toutes les régions, y compris d'outre-mer. Du 14 juin au 5 juillet, ils ont bouclé 20 étapes d'environ 150 km chacune. Le tracé partait d'Albi, passait par la Bretagne, redescendait à travers le Massif central et les Pyrénées.

Georges Farjou, figure locale bien connue pour ses exploits à vélo, n'en est pas à son premier défi. Ancien motard dans la police nationale, il cumule plus de 700 000 kilomètres dans les jambes en parcourant l'Himalaya, l'Europe, Paris-Pékin... Rien ne semble l'arrêter.

« C'était mon quatrième Tour de France », souligne-t-il modestement. Malgré ses 78 ans, il a pédalé chaque jour entre 6 et 8 heures, à une moyenne de 25,5 km/h, grâce à un vélo à assistance électrique. » Ça m'enlève juste quel-



Georges Farjou a bouclé son quatrième tour de France. / Georges Farjou

ques années, mais il faut quand même bien pédaler, surtout pendant les cols. »

## Un défi physique... et humain

Pour Gil Leygues, médecin en exercice depuis 35 ans, le vélo est devenu au fil du temps une véritable passion. « J'ai commencé il y a une vingtaine d'années, et petit à petit, j'ai compris que ça m'évadait. » Amoureux de la longue distance, il a déjà participé à un Paris-Brest-Paris en 66 heures et Bordeaux-Paris en 24 heures. Ce Tour fut pour lui une mise à l'épreuve : « J'étais de plus en plus en forme au fil des jours, mais 150 km par jour pendant trois semaines, c'est éprouvant. » Surtout lors des pics de chaleur comme à Montpellier : « Sous 45°C, il fallait vraiment bien s'hydrater. En tant que seul médecin, je m'inquiétais surtout pour les autres participants les plus fragi-

les, mais au final, tout le monde a bien géré. »

Le peloton roulait chaque jour avec un soutien logistique. Bagages transportés, ravitaillements en eau, repas... Tout était organisé par des bénévoles. Une ambiance conviviale, ponctuée de rencontres : « J'ai roulé avec des Bretons, un Aveyronnais ancien agriculteur, des Réunionnais... L'univers du vélo rassemble des gens simples et passionnés », raconte Gil.

Georges confirme : « Il y avait des cyclistes de toute la France et même d'outre mer. On a aussi roulé avec des clubs locaux qui nous rejoignaient sur la route, c'est des beaux moments spontanés. »

## « Le vélo, c'est comme une drogue »

Si le rythme soutenu laissait peu de place au tourisme, les deux

hommes ont été frappés par la richesse des paysages. Gil garde en tête les régions viticoles, le Massif central et ses volcans, les Pyrénées et les cols mythiques... » On voit une France qu'on ne connaît pas, même quand on y vit depuis toujours. » Georges, lui, se souvient de l'ascension du Port de Balès, col mythique régulièrement emprunté par les coureurs du Tour, et de la chaîne des Puys.

L'aventure aurait pu mal finir pour Georges : « J'ai chuté à l'arrivée de l'avant-dernière étape. Rien de très grave, mais j'ai eu une commotion, donc je n'ai pas pu finir la course. » Malgré cela, il ne retient que le positif. « Je roule environ 15 000 km par an. Le vélo, c'est comme une drogue, plus on en fait, plus on aime ça. Tant que je monte sur une selle, je suis heureux. »

THIBAUT WENZKE

Du 14 juin au 5 juillet 2025 Villefranche XIII Aveyron :

Bonne semaine à Tous