

HEBDOMAD - COC

N° 86 : Semaine du 16 au 22 Juin 2025

Mardi 17 : Sur les traces des plus grands coureurs qui s'y sont illustrés, Charly Gaul en 1958, Raymond Poulidor en 1965, Eddy Merckx en 1970, Bernard Thevenet en 1972, Jean François Bernard en 1987, Marco Pantani en 2000, Richard Virenque en 2002, Juan Manuel Garate en 2009 et visant le record détenu par Iban Mayo en 55 minutes et 51 secondes depuis 2004, ils étaient 10 petits cocs à s'élancer en ce Mardi matin dans la terrible ascension du Mont Ventoux.

Voici le compte rendu de notre ami Laurent Tremoulet et les photos qui témoignent de leur exploit.

10 au rdv chez notre partenaire Reve de Vélo à Bédoin pour un départ prévu à 9h , dont Fred Teyssier , Alain Mérieux , Luc Lopez , Alain Geraud , Antoine Gicquel , Sébastien Bousquet , Chris Mostacci , David Salabert , François Doan , et moi meme , présence aussi de Jacques Sagnat qui est parti plus tot que nous , je ne sais pas sur quel parcours .

Après le café offert par Reve de Vélo et la traditionnelle photo au km 0 , nous prendrons la route avec un peu de retard vers 9h 15 . Antoine pour son premier Ventoux préférera grimper directement par Bédoin , et pour les 9 autres direction le col de la Madeleine , Col de Suzette ou la vue est superbe sur les dentelles de Montmirail , mais aussi une sacré mise en bouche avec des pourcentages de 10 à certains moments , un avant gout du plat de résistance .

Incident mécanique pour Luc , chape de dérailleur tordue les vitesses sautaient sur les gros pignons , du coup retour pour lui chez Reve de Vélo pour un dépannage qui lui permettra quand meme de grimper par Bédoin et de rejoindre le sommet .

C est donc à 8 que nous arriverons à Malaucène , un peu tard puisque nous attaquerons l'ascension vers 10h40 , et la chaleur était déjà bien présente . A partir de là chacun son rythme , avec à l'avant Alain Géraud , Christophe , David , Sébastien , et derrière , Alain Mérieux , François , Fred et moi meme . Pétard qu'elle est difficile cette montée , on en voit jamais la fin , la route s'élève devant nous dans des % qui font vraiment mal aux cuisses et pendant longtemps . Fred pas trop en cannes choisira l'option de la sagesse et décidera de rentrer , il refera le col dans la saison . Pour nous galère jusqu'au sommet , moins de 2h pour les plus forts et beaucoup plus pour les autres (perso 2h 15 sans compter une pause au Mont Serein ou j'étais pas serin du tout) . Enfin quel bonheur d'apercevoir

les antennes , encore 1.5kms d effort , le sourire si tu peux au photographe , et la récompense du panneau d altitude pour la photo souvenir .

Regroupement au Chalet Reynard pour une pause sandwich , boissons fraîches , des écarts si important que certains attendaient depuis plus de 1 h .

Du coup vu l heure et la chaleur ils seront uniquement 3 a faire le long parcours par les gorges de la Nesque , dont Alain Géraud , Sébastien Bousquet et David Salabert , pour 111 kms et 2400 de D+ , un grand bravo à eux !

A préciser le forfait de Luc , c est pas du tout dans ces habitudes mais une douleur persistante à la cuisse depuis quelques temps ne lui permettra pas de suivre les copains, décidemment c était pas sa journée .

Descente donc par Bédoin pour une dernière pause au bistrot avant le retour vers nos lieux de résidence . Le compteur affichera 68 kms , 2100de D+ moyenne pour moi 17km/h ! Le Ventoux c est un sacré chantier , il mérite bien sa réputation .

En conclusion , une sortie que nous améliorerons l année prochaine , déjà partir beaucoup plus tôt , ne pas faire de boucle trop dure avant d attaquer le Ventoux , faire des groupes en fonction du niveau de chacun pour éviter les longues attentes et peut etre prévoir d arriver la veille sur place , si on réserve à l avance il y a des campings et hotels dans le secteur .

Amicalement

Observez bien les 4 photos ci-dessous. Il y aura en dernière page une question « d'observation ».







Et pendant ce temps-là, sans aucun complexe, d'autres petits coqs sont partis de LGM pour aller boire un café ou quelque autre boisson rafraichissante à Saint Laurent d'Aigouze après avoir franchi quelques ponts d'autoroute pour un dénivelé total d'environ..... 51m. il faut dire qu'il faisait chaud.

Photos de Robert Spinella.





Jeudi 19 :

Pour le G3 (ou deuxième groupe après le G1) Infos et photos de Robert Spinella et Jean Paul Dienne :

10 Partants Catelin, Dienne, Gardais, Olivet, Villeprand, Sabatier, Toledo, Legroux, Menon, et Spinella. Cafés offerts par Thierry Toledo.

A priori pas grand monde pour le G1. Le Mont Ventoux a dû faire des dégâts.





Eh Oui ! C'est mon
anniversaire aujourd'hui !
Quelques dizaines plus
huit ans !
Je paye les cafés !
C'est la tradition, Non ?



Samedi 21 :

Décus de n'avoir pu participer aux 3 dernières éditions de l'ascension du Ventoux organisées par le COC, nos frères jumeaux, Christophe Peaster alias Teufteuf et Patrick Guillon, alias l'Ephèbe d'Agde, ont décidé en ce Samedi de récupérer leur retard en faisant 3 ascensions dans la même journée. 3 montées différentes bien sûr, par Malaucène, par Bédoin et par Sault.

Au total 136.2 Kms, 4410 m de D+, le tout en 9h 1mn et 7 s.

Voici le lien sur Strava :

<https://strava.app.link/HhxNrROtpUb>

Et quelques photos :



Et de 2

Et de 3





Boissons bien méritées

**C'était comme ça !
L'année prochaine
on en fait 4 !**



Dimanche 22 :

Pour le G4 rapport et photo de Jean Louis Aurèche.

Dignes descendants des cadets de Gascogne ayant troqué leur bel étalon contre des petites reines ils étaient 4 mousquetaires au départ de Saint Mathieu : Denis Sabatier, Christian Pezzotti, Christophe Guilbert et Jean Louis Aurèche. Tous en tenue officielle, même si la sortie ne l'était pas.

Parcours décidé en commun sous le haut commandement de Jean Louis l'Empereur de Boirargues pour l'occasion ayant pris titre de D'Artagnan.

St.Mathieu, Fontanès, Laudou, Vacquières, Corconne, Quissac pour la pause-café. Là, ils verront débarquer Luc Lapinou , qui souffrant d'une douleur à la cuisse aura préféré quitter le G1 pour rentrer tranquillo.

Puis retour par la croix de Gailhan, Aspère, St.Bauzille de Montmel et St.Mathieu. Sortie cool, comme eux.



Ils sont pas beaux nos mousquetaires,
Tous en tenue, mêmes les gants !

Pour le G4 selon Luc Lopez ils étaient 8 au départ de Saint Mathieu :

Christophe Mostacci, Alain Géraud, Erick Lucas, Jacques Sagnat, Grégory Sauce, Antoine Gicquel, Alain Breilloux et Luc Lopez.

Et au départ de Saint Bauzille de Putois, selon Jean Pierre, ils étaient 4 :

Jean Paul Dienne, René Villeprand, Albert Menon et Jean Pierre Catelin.

Voici la question d'observation :

Sur les 4 photos de la sortie du Ventoux, il y a 2 selfies.

Que peut-on observer en comparant les photos « normales »(2 et 4) et les selfies (1 et 3)?

Indice : Cela était difficilement perceptible avec les anciennes tenues, mais absolument flagrant avec les nouvelles.

Un café offert par la rédaction pour toute bonne réponse.

Solution dans le prochain Hebdomad.

Bonne Semaine à tous