

HEBDOMAD - COC

N° 82 : Semaine du 19 au 25 Mai 2025

Mardi 20 : Rapport de Jean Paul Dienne

Pas nombreux ce matin à la Grande Motte. Seulement 4.

Broche d'Or, Daniel Olivet, Michel Gardais et Jean Paul Dienne.

Michel a quitté le petit groupe dès le début au Grau du Roi. Daniel a zappé le café. Café offert par Gérard à Jean Paul, et continué seul.

Les 2 restants sont partis sur Franquevaux. Les routes étaient sèches, il y avait même du soleil, et ils se sont régalez.

Commentaire de la rédaction :

A priori les absents, craignant peut-être la pluie, ont eu tort. On retiendra surtout l'exploit du jour : 3 groupes pour 4 participants.

Jeudi 22 : Compte rendu de Laurent et photos de Laurent, Manu et Richard

Il y avait du monde ce matin au départ de St Mathieu , avec une belle représentation des groupes G1, G2, G3, soit une vingtaine de COC partant pour un parcours exigeant mais superbe avec entre autres les gorges de l'hérault , magnifiques en cette saison .

Pour le G1 , Jean Marc Blackman , Luc Lapinou, Alain le lézard Ocelé , Alain Contador , Georges Farjouché , Manu le Puncheur , François 2 le Téméraire , Jacques le docteur Knock , David le Magnifique , Lolo Lustucru .

Direction le Pic , Viols , Argeliers face à une tramontane qui ne va pas nous lacher sur l'ensemble de la sortie , on se cale dans la roue de Blackman et Contador en essayant de ne pas trop se mettre en zone rouge , mais le moteur arrive rapidement au rupteur , et le groupeto laissera prendre le large à cette échappée, qui nous attendra en haut des bosses pour un regroupement en direction d'Argeliers .

Luc , Alain et Jean Marc partiront à la rencontre de Didier du côté de La Boissière , mais finalement celui ci avait pris de l'avance et il était déjà arrivé au café à Aniane , ou nous arriverons ensemble .

Nous aurons la bonne surprise de retrouver Pierrot le Gaulois accompagné par son fidèle ami Richard Alias Coeur de Lion , et je rajouterai Grand Coeur surtout .

Sur les visages les sourires s'allument, c'est toujours un plaisir de partager un moment avec Pierre que nous avons trouvé en pleine forme, nous aurons l'occasion d'échanger un peu plus longtemps avec lui chez Gérard le 5 juin, à vos agendas pour bloquer la date.

Direction St Guilhem et les Causses pour un retour par les Carrières, un peu moins de vent de face dans les Gorges de l'Hérault, et surtout les encouragements de Pierre et Richard nos supporters du jour nous donneront des jambes de feu, ou en feu !

Nous prendrons le temps de faire de belles photos avec Pierre aux Causses de la Selle, puis retour au bercail par Notre Dame de Londres.

Mon compteur affichera 91 kms, 1085 de D+ à 27.5 de moyenne, mais surtout un bon moment passé entre nous tous dans l'esprit du club, c'est bien le plus important.

Amicalement

Lolo

Ajout de la rédaction :

Pour le G2/3, faute d'autres précisions, l'examen à la loupe des photos a permis de recenser l'effectif suivant :

Bernard Méjean, Alain Juers, René Villeprand, Didier Legroux, Jean Paul Dienne, Jacques Serane, Gérard Claparède, Albert Menon et Daniel Olivet. soit 9 Cocs.

Mais il n'est pas impossible que certains ne figurent pas sur les photos

Qu'ils veuillent bien nous pardonner.







Jean Paul !

**Il va falloir
demander à notre
fournisseur un
Tee-Shirt spécial
aux couleurs du
COC pour notre
président
d'honneur qui
vient nous
soutenir tous les
Jeudis !**





Dimanche 25 : Compte rendu de Gérard Bousquet pour le G1

Un Dimanche fête des mères sous le soleil avec un repas de fête à l'arrivée à LGM, vers 14h!! -

Champagne avec ma petite femme Maylis ! 😊❤️👍

Je suis Parti de Pérols ALINEA Vers 6h40, avec mon vélo longue distance, équipé pour le "tour de France TCI 2025" avec sacoches sac a dos et le plein de motivation 😊+++"

j ai roulé avec mes copains G1 COC entre St Mathieu jusqu au café ☕ ☕ ☕ ☕
☕ ☕ ☕ à Anduze.

Merci Éric pour les cafés 🙏🙏🙏

Au départ de St Mathieu, Lolo me dit Gérard il y a un rallye voiture sur la montée à la sortie de la Vis. La montée est interdite à toute circulation !!

Le parcours est complètement changé, on va boire le café à Anduze..

Je lui reponds:

"Pas grave, mais Lolo, je n ai pas téléchargé ce nouveau parcours , alors que notre super Lolo avait pourtant bien indiqué et donné les infos à l'avance" !!

Désolé de mon erreur Lolo , je vais improviser, et essayer de vous suivre jusqu'à Anduze !!!

Ensuite je vais improviser pour rentrer par Sommières !!!

Tout se passe bien!! Mon vélo spécial tour de France, plus lourd, plus chargé , fera ce qu'il peut!!

En fait il a roulé correctement jusqu'au café avec mes 8 copains.; allure rapide pour moi, modérée pour mes équipiers:

Lolo, Alain Contador, Erick , Fredo, Didier, Alain le melgorien, Christophe 100.000 volts, Greg Lemon et moi Gérard Broche d'Or .

Au café nous étions groupés (café offert par Erick Lucas)

Une mini AG au café nous a permis de prendre des décisions importantes pour les prochains parcours sous la présidence de notre valeureux LOLO Lustucru

!! ☀️ 🙏🏻 👍 🚴 🚴 🚴 🚴

Au retour j ai suivi les copains sur quelques km ensuite , je me suis mis en mode longue distance pour boucler mes 160 km par le chemin des écoliers avec mon cartable orange sur le dos, mon feu rouge arrière, qui n'a pas été un feu de détresse !!!! mais un feu rouge de plaisir ☀️ 😄 😍 ❤️

Un bon entraînement pour mon prochain TCI, avec 19 jours de vélo pour 3000 bornes et un bon paquet de D+, Je vous donnerai plus tard les étapes afin de vous rencontrer peut être en Bretagne, ou ailleurs vers le grand nord ??!

Amitiés et pédalez bien!!

Gérard Broche d'Or



Le G1 au café à Anduze



Pour le G2/G3, infos de René Villeprand et Jean Pierre Catelin. Il y avait au départ :

Daniel Olivet, Jean Pierre Catelin, Alain Juers, Albert Menon Jacques Serane et René Villeprand.

A mi-parcours, Daniel et Jean Pierre ont coupé pour rentrer plus tôt, mais ont été remplacés par Jean Luc Rodier et Patricia Dumon.

Alain Juers a été victime d'une crevaison. Pour se faire pardonner du retard pris a offert le café.

Pour le G4, selon Jean Louis Aurèche :

Il y avait Denis, Gégé, Christian, Christophe le Dab, et Jean Louis.

Sortie prévue écourtée avec café à St.Hippo et retour par la piste.

Sortie conviviale. Il paraîtrait que certains ont plus parlé que pédalé. Ce qui est courant chez les plus de 80 ans.

Bonne Semaine à tous

**Attention Jeudi prochain 29 Mai
c'est l'Ascension
Il va y avoir du dénivelé**