

HEBDOMAD - COC

N° 95 : Semaine du 18 au 24 Août 2025

Mardi 19 Août : Contre toute attente pas de pluie à LGM ou juste 3 gouttes. Pas assez pour décourager nos fêlés de la petite reine et encore moins notre vaillant Broche d'or qui attendait ce jour depuis près de 2 mois. Et voilà ! c'est reparti pour Gérard :

Mardi 19 aout, 7h ,

Je suis sur mon velo et j'attends au feu des Goelands, de LGM, l'arrivée des COCs!!!

7h 15 je ne vois rien venir, côté OUEST !!

Je décide de m'avancer gentiment..

Au Grau du Roi, un petit groupe d'amis vacanciers cyclistes attend au rond point. Je m'arrête avec eux ..ils me disent:

"Les COC vont passer dans 5 bonnes minutes"

BEN OUI Les COCs déboulent enfin.

Je reconnais Luc Lapinou, et son jeune copain Pérolien bien affûté, Didier le saxophoniste, Sergio la foudre, Dan le rusé, le Beau Serge, Roberto le sprinter, Gérard l'ancien coureur retraité, et une flopée de vacanciers René, Éric, et d'autres que je connais de vue ou pas encore..

Nous sommes une bonne quinzaine sous un ciel couvert, une route calme, à pédaler avec modération sous une température clémente !!!.

Le café à St Laurent a été offert par notre invité le petit René.(celui qui peut foncer devant très vite et longtemps!!), .merci à lui.

Le groupe se disperse, mais nous sommes une bonne dizaine à partir sur Marsillargues, Générac, Franquevaux, et retour par La Piste de Galician!!

Pour moi tout va bien sur les premiers 60 km, ensuite l'allure s'accélère...

Ma reprise 🚲, après 48 jours d'arrêt pour réparer les ligaments de mon épaule doit être modérée 🤕😞🚲

J ai bien roulé avec le G1 COC, mais les 20 derniers km, j ai dû décrocher !!

Je décide de rentrer solo à ma vitesse plutôt modérée !!

Mon Épaule crie stop !!

Mes jambes sont molles!!

Le guerrier est presque HS 🤦🏻😞

Pas de soucis, Gérard, ça ira mieux demain ...!!!.

Je voyais mes copains loin devant moi...

Je prends l'allure de survie !!

10h 10, J arrive à LGM, heureux d avoir dérouillé mon vélo et de pouvoir faire un plouf dans ma piscine pour nager sur le dos et faire travailler mon épaule droite.!!!

Ma ballade de reprise:

81 km - 283 de D+ et 27,7 de moyenne

Amitiés

Gérard Broche d'Or

Jeudi 21 Août :

Pour le G1 : Compte rendu de Laurent Tremoulet et photo de David Salabert

Petit comité ce matin à 7h30 au départ de St Mathieu , Luc Lapinou , Alain Contador , Jacques Dr Knock , David le Magnifique et Lolo Lustucru .

Un parcours en direction d Anduze ou nous prendrons le café à 4 , suite à une erreur d aiguillage sur la piste verte nous avons fait deux groupes (2 et 3), Jacques poursuivra sa route un peu plus loin et nous avons reformé le groupe à 4 .

On aurait pu faire une belote au café , (merci David pour les cafés) mais c est pas le style de la maison , et du coup direction Lasalle et le Rédares , à partir de là j ai commencé à faire l élastique , qui a pété au bout de quelques kms , pas facile de suivre ce trio . Regroupement en haut du Rédares descente vers St Hypo et la dernière bosse pour remonter sur le plateau vers Valflaunès pour retour St Mathieu .

Belle matinée de manivelles avec une météo au top .

105kms , 950de D+ , 26.5 de moyenne à mon compteur .



David, pour les selfies faudra demander conseil à Manu. C'est un spécialiste !



Pour le G2 : Compte rendu d'Alain Juers et photos de Manu

Sur le tracé dédié au groupe 3 nous étions ce matin 5, Manu du G1, René, ma fille Laetitia invitée, et moi même, Jacques Serane nous ayant accompagné jusqu'à Ganges il est rentré par la voie verte. Beau temps température idéale nous avons bu la café à St Hypo celui de Suméne était fermé. Moyenne à allure honorable pour un groupe 2, 23Km/h pour 90Km et environ 1200m de D+.

Pour ma part sur Strava j'ai vu que la bosse de St Roman je l'ai monté moins vite que le 31 juillet dernier 12.8 pour 13,2. Peut être une méforme ou alors c'est Manu qui n'est pas monté assez vite, je plaisante bien sur

Laetitia, René et Alain



Avec Manu, le roi du selfie, au sommet de St.Roman de Codières

Pour le G3 :

Le G3, dont je suis, affiche presque complet avec 10 au départ. Les 5 du G2 partent avec nous à 8h pétantes et nous accompagnent jusqu'au Pic Saint loup, où nos routes se séparent. Direction Notre Dame pour eux et Saint Martin pour nous. Sauf Robert le poisson pilote qui disparaît des radars, suivant sans doute la même route que les 5.

A Saint Martin c'est Georges de San Pedro qui nous fausse compagnie pour prendre des routes moins pentues.

Nous voilà donc réduit à 8 pour continuer sur le parcours choisi à la majorité relative au départ. Direction Viols le Fort, Argeliers, La Boissière, Aniane pour la pause café, et retour par Puechabon, Viols, St.Martin et le Pic. 75 Kms et quelques 866 m de D+

Les 8 rescapés étaient : J.P Catelin, J.P Dienne, Thierry Toledo, Denis Sabatier, Daniel Olivet, Alain Laurency, Alain Mérieux et J.P Tortet.

Un circuit difficile, enchaînant montées et descentes, très exigeant.

Un grand bravo à Denis qui s'est bien accroché. Sprintant même à l'arrivée, surprenant même Goupil le Renard.





*Et, braves gens, pendant que vous pédaliez
Vers Saint Mathieu, Le Pic ou Argeliers
Savez-vous c'que faisait l'ami Gégé ?
Gégé la giclette j'entends.....une idée ?
Mais non !.....pas de ça dans notre dépêche.
Il était tout juste allé à la pêche.
Pas de perroquets (1) ni de chiens en laisse
Que de bons poissons pour la bouillabaisse !*

(1) J'ai ouï dire que Gégé était aussi dresseur de perroquets.



La pêche a été bonne. A quand la bouillabaisse ?

Dimanche 24 Août :

Pour le G1 à St.Bauzille de Putois: Compte rendu de Fred Teyssier et photos de Laurent et de Manu et un complément de François Doan.

Résumé de la sortie :

"L'assaut du Col des vieilles"

Départ à l'aube, façon commando, depuis St Bauzille le Putois. Le peleton bigarré s'élance :

Du beau monde :

Alain Contador déjà en danseuse avant même d'avoir cliqué ses chaussures.

Luc Lapinou, fusée à pedales, qui décolle dès la première pente et laisse des traînées de poussière derrière lui.

ERICK le rouge diesel lancé, prêt à avaler les kilomètres.

Patrick, L'éphébe D'Agde et Christophe, teuf teuf en mode chasse patates.

Lolo Lustucru, baroudeur costaud, toujours prêt à emmener les copains.

Didier le bolide, qui carbure comme un scooter trafiqué.

Albert de Monaco avec son vélo électrique de marque "Porsche".

Manu le puncher en éclaireur infiltré.

Antoine le petit prince discret à l'arrière, regardant avec envie le vélo "Porsche d'Albert".

Gégé Broche titane, lui son truc, une brochette de cols avec supplément sauce Aigoual.

Et moi même, fêtard dans l'âme, parfois je pose cette question à mon cerveau (apéro la veille ou pas).

 Au sommet du terrible Col des Vieilles (ironiquement baptisé, car il a laissé plus d'un jeune sur le carreau), un cameraman surgit !

En réalité, c'était un coup de Manu, l'espion : posté en éclaireur pour immortaliser les grimaces du peloton.

La descente ? Un rodéo collectif, chacun prenant des trajectoires plus larges que nécessaires. On aurait dit une démonstration de drift cycliste pour le prochain Fast & Furious.

Pause café salvatrice où François et même Fabella sont apparus en mode mirage d'oasis. Les jambes tremblaient encore : le col des vieilles, c'est du béton armé, pas un coin pour les touristes.

⇒ Une dernière montée histoire de se rappeler qu'on n'était pas venus pour tricoter, puis enfin l'arrivée triomphale sous un soleil éclatant.

👉 Conclusion : merci à Didier pour la mousse car après ce genre de sortie, c'était plus qu'une récompense... C'était une urgence médicale.

Les chiffres

81km

25 moy, pour moi

1178 déniv.

Complément de François le Téméraire :

Fiche de présence de la sortie de ce dimanche en complément du Cr de Fred qui a égaré son trombinoscope :

Laurent le Père Lustucru, Erick Lucas (Erick le Rouge), Christophe Peaster (Teuf Teuf), Patrick Guillon (L'éphèbe d'Agde), qui cache Albert L'expert, Fred l'ex Canadien naturalisé couteau suisse sans doute pour de sombres raisons fiscales, Manu le photographe puncher, Luc Lapinou, Alain Contador qui, dans sa jeunesse grimpa le Galibier à 35 km/h, Didier Varon alias Didier Matin (pourquoi ce surnom ? sans doute parce que pour accrocher dans roue, il faut se lever de bonne heure 🌞), Gérard Broche d'Or, Antoine Gicquel le Petit Prince, ce qui fait un total de 12 : le compte est bon.

Et voilà pour la petite pige réalisée en télétravail, j'envoie mes honoraires au trésorier 😊

Précisions du Trésorier :

Toutes les heures en télétravail sont payées au même taux de base horaire que les heures en présentiel. Les heures supplémentaires sont de même majorées de 25% et 50%. Les heures au-delà de 22h sont payées le double. Les heures du Dimanche et jours fériés sont payées le triple. Le taux de base est de 0€ de l'heure.





Pour le G3 à St.Mathieu de Trévières:

La canicule est derrière nous. Certains ont ressorti les manchettes, même avec un départ à 8h. Et ceux, comme moi, qui étaient bras nus, ce sont eu peu gelé surtout dans les descentes ombragées.

9 au départ ce matin : Jean Louis l'empereur de Boirargues, Yves Montand, Christophe Le Dab, Denis Pépin le Bref, Rambo l'aîné, L'Elégant, Gégé la Giclette, Alain le Penseur et mézigue J.P la Moulinette.

(J'espère que François ne me renverra pas révisé le trombinoscope)

Au programme Le Pic, Notre Dame, la carrière (à l'envers), St.Bauzille de Putois pour un café bien apprécié.

Retour pour les 4 premiers cités par Ferrières, N.Dame, Le Pic.

Pour Gégé par Ferrières, Le Plateau et Valflaunès.

Pour les 4 derniers par Ferrières, Claret, Vacquières et Fontanès.

Ici sur le pont d'Issensac. Photo prise par un vacancier anglais (en vélo)



Photo prise par le Dab toujours du pont d'issensac



Et, pendant ce temps que faisait la Gazelle du Québec ?:

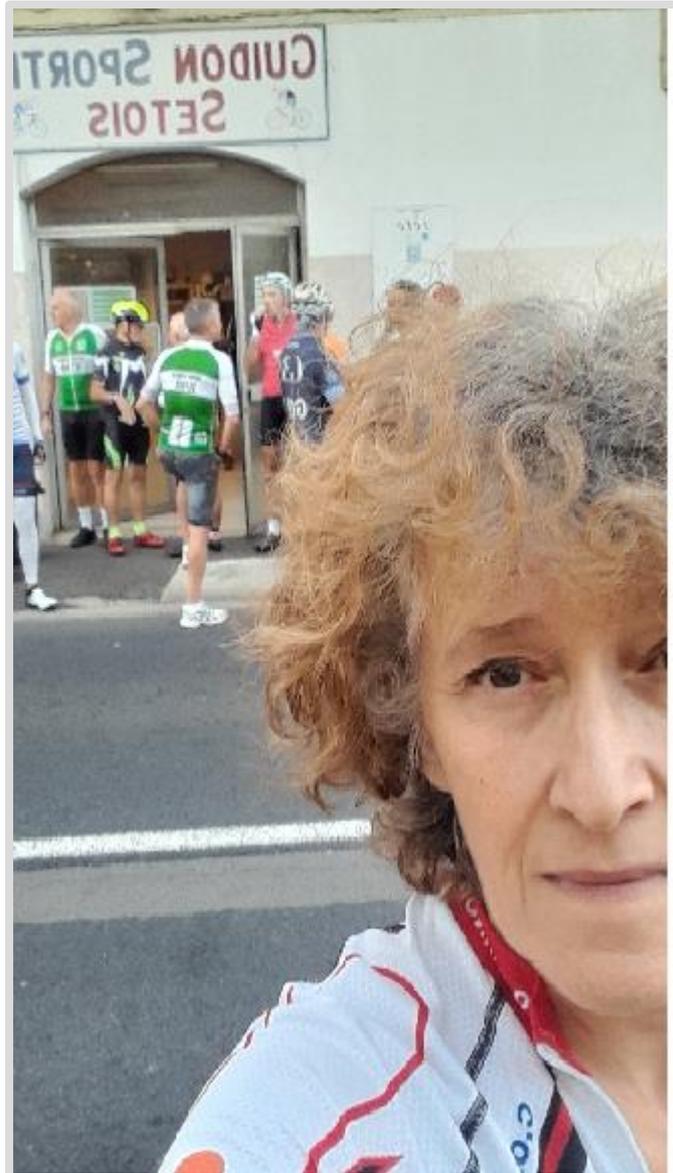
Y a qu'à demander :

La Gazelle ayant chanté tout l'été, se trouvat bien inspirée d'aller respirer l'air Sétois en compagnie de Dan (nous avons croisé un autre Coc mais nous ne l'avons pas identifié 😞)

Petit parcours de 50 km, trop de belles choses à voir pour ma dernière dans la région sous les couleurs du C.O.C., belle organisation, des bénévoles au top 🥰

Petite précision, je souhaitais faire le 60 km autour de l'étang de Thau mais pour cela il fallait avoir un vélo vintage 😞

Bonne continuation et merci, au plaisir de rouler avec Vous tous quand je viendrai faire un tour au soleil



Et où donc était passé Bernard Méjean alias l'Encyclopède ?

Là aussi y a qu'à demander :

petit CR de vacances.

Il y avait 3 sorties cette semaine au départ de la Clusaz (Hautes Alpes) mais à chaque fois un seul COC au départ, l'encyclopède.
3 sorties courtes d'une quarantaine de km mais avec des cols et du dénivelé.

- Lundi 18 août: 40 km, 1020 m D+. Col des Aravis, col de la Croix Fry coté Clusaz, col de Merdassier. (cf autre CR)

- Vendredi 22 août: 42.2 km, 1060 m D+. La Clusaz, le Grand Bornan, col de la Colombière et retour.

- Dimanche 24 août: 43.6 km, 1220 m D+, le même parcours que celui effectué avec le club le 26 juin 2019 lors de notre stage à St Jean de Sixt.

La Clusaz, St Jean de Sixt, Thones, Manigot, col de la Croix Fry, descente sur les Converses, col des Aravis et retour à la Clusaz.

Au carrefour situé au pied du col de la Croix Fry, un service d'ordre en gilet rose fluo faisait la circulation pour un imposant peloton de cyclos vêtus du même maillot bleu. Il s'agissait de la première étape de la course "haute route des alpes" de Megève à Nice avec mes 2 mêmes cols au programme du jour, la Croix Fry et les Aravis.

Pus de 400 inscrits et d'après le peu que j'ai pu constater une organisation au top niveau, motos et voitures escorteuses, baliseurs et sécurisation à chaque carrefour, ravitos en haut des cols, nom des concurrents sur leurs dossards. De nombreux photographes professionnels mitraillaient les participants. Peut être Farjoucéfou a t il fait cette course?

Je ne me souvenais pas que ce col de 11.5 km était aussi dur. Les pourcentages indiqués sur chaque km ne sont pas encourageants, 7% minimum, plusieurs à 8 et 9% et un à 11% avec des passages à 14%. Tout au long du col, s'étirait un long cortège de cyclos. Dérisoire et vaniteuse satisfaction, en avoir doublé une dizaine.

Au sommet, le temps d'une photo, des arrivées incessantes de concurrents. Peut être y a t il eu des départs échelonnés.

Dans la descente des Aravis vers la Clusaz, j'ai encore croisé de nombreux coureurs, moins fringants. Et ils ne sont pas encore à Nice!

Pour remonter au chalet les derniers 12% ont complété ma dose pour la semaine.

A bientôt

Bernard

Au Col de la Colombière



Au Ravito



**Mais NON ! C'est pas encore fini. Quand y en a plus, y en a encore.
Y a qu' à juste demander à Gérard Broche d'or. Il vous fait refait le
film à sa sauce. Le film de ce Dimanche 24 Août.**

Départ LGM 6h avec mon mini bus!!

Départ st Mathieu de Trévières 👍 en vélo solo à 6h45

Départ des 10 COC à st Bauzille 8h -(km 40 pour moi)

Lolo a pris les photos, et va fournir tous les détails de cette sortie !! 🤔

Étaient sur la ligne de départ :

Luc Lapinou, Alain Contador, Didier matin,

PATRICK et son faux frère Christophe, Fred l ex Canadien, Erick dit le
vaillant 👍, Antoine sans les chemises à fleurs sans la barbe et le
bateau!!, Lolo l infatigable Lustucru, et Broche d Or.un peu flétri!!

Nous rencontrerons bien plus loin, les deux échappés du jour, Nanu le
puncheur et Albert avec son vélo fusée 🚀 .

8 Heures:: Le grand chef Lapinou s élance, la troupe suit!!!!

Cazillac, - Ganges - Pont d Hérault- le Mazel - Col des Vieilles -
Mandagout café ☕☕☕☕-

J arrive au café en retard, mais j y suis arrivé dans "le temps
réglementaire" après avoir salué toutes les " sympathiques petites
Vieilles rencontrées!!! dans le col " 🤗👏🙄🤔🚲

MERCI FRED, Pour ta tournée café ☕☕☕☕ qui m a donné du
punch!!! 🚲 😁

.

Après les cafés, tous mes copains s'élancent sur le parcours du jour!!
pour rentrer à leur maison au plus vite !!

Pour ma part, ai posé un congé de 15h auprès de Maylis!!!

Sans problème elle a accepté ma demande!!!

Merci Maylis!! 🙏🙏🙏

Du D+ sous une température douce !! Le col des Vieilles, en hors d'œuvre!!

un café coc à Mandagout avec 9 copains COC!!

En 🚲 solo, j'enchaîne :

Le col de La Luzette pour tester mon épaule et mes jambes,
L'Esperou long arrêt ravito à l'épicerie !!

Une grimpe au mont Aigoual pour le plaisir !!

Réjouissances entraînement, pour moi en solo, :

Col LUZETTE- ESPEROU - AIGUAL - descente par le col du Minier, Le Vigan - Ganges- St Beauzille Putois- Cardonille - Notre Dame Londres - le Pic - St Mathieu. -de Trévières,

Retour voiture sur LGM.

Journée bien remplie, avec mon objectif atteint!!

Ce n'est pas un exploit !! Mais à présent pour "ma carcasse flétrie et toute rapiécée, je suis très satisfait!!!

9h10 de pédalage!!

175 km. Pour 2910 m de D+, avec moyenne 19h,10 km/h,.

La performance d' un cycliste COC bien ramolli !!!

Un cycliste ramolli certes, mais heureux, 😊🚴👍 d avoir atteint son objectif !!!

A bientôt sur le vélo !!

Amitiés - Gérard Broche d'Or





OUF !

Bonne semaine à tous