

# HEBDOMAD - COC

**N° 134 : Semaine du 18 au 24 Mai 2026**

**L'étoile mystérieuse :**

Celle-là, elle nous vient de loin. Plus de 20h (pas en vélo ! en avion !)

Des indices qui ne laissent aucun doute. Alors qui est derrière l'étoile ?



**Réponse en fin d'Hebdomad**

**Mardi 19 :**

Le compte rendu de Lolo Lustucru :

Ce matin à LGM du beau monde pour notre sortie traditionnelle du mardi, mise en place depuis pas mal d'année il me semble. Certains étaient déjà présent il paraît, vélo entre les jambes pendant l'inauguration de la station par le Général De Gaulle, prêt à en découdre sur le bitume encore chaud ! C'est dire si on y tient à cette sortie récup du mardi.

Enfin récup, pas sur avec les Zozos présents ce matin, je ne citerai pas de noms, ils se reconnaîtront les spécialistes des contres la montre, courses gentleman, critérium des années 90 pour faire les primes des commerçants tous les deux tours quand les courses dans le département étaient nombreuses dès les beaux jours !

Aurai-je entendu des voix au départ (pas plus de 25km/h mes amis), tiens des nèfles, je ne viens pas rouler à LGM pour faire du tourisme, le paysage je le connais, et puis au-dessus de 30, on va plus vite que les moustiques !

Certains roublards partis en éclaireurs ont en plus pris tous les feux verts, et du coup roule ma poule on va arriver les premiers au café et prendre les meilleures places.

Mais l'échappée n'ira pas au bout, derrière les pros de la pancarte ont mis le turbo pour un regroupement général avant St Laurent.

Notre pause habituelle sera la bienvenue, ça aussi on y tient !

Merci à Claude qui nous a offert les consos.

La suite de la sortie pour le G1 restera dans la plus pure tradition Camarguaise, les chevaux sont lâchés pour une virée qui affichera sur mon compteur 102 kms à 30 de moyenne, mais c'est promis la prochaine fois on fera une sortie récup paroles de cyclistes !

Amicalement

Lolo

**Commentaire de la rédaction :**



**Quelques Photos de Laurent**





Mais Non ! rien de mal à ça !

C'est un geste citoyen et écologique !

La Commune militant pour un désherbage naturel

Et Merci à Claude Roy pour le café à St.Laurent



**Jeudi 21 :**

Et pour une fois commençons par la photo du départ



A peine 2 minutes avant le départ ! tout le monde n'est pas encore là, mais ça ne saurait tarder ! les tenues d'été sont enfin de mise pour tout le monde ! il va faire chaud !

Pour le G1 qui s'envole pour le grand parcours direction Anduze 8 Cocs super motivés : François Doan, Alain Géraud, Luc Lopez, Alain Mérieux, Alain Patois, Jacques Sagnat, David Salabert et Fred Teyssier.

Pour le G2 et le petit parcours (84 Km quand même) 10 soit : Gérard Claparède, Patrick Congal, J.P Dienne, Alain Juers, Alain Laurency, Bernard Méjean, Albert Menon, Jacques Serane, Thierry Toledo et J.P Tortet.

Gégé souffrant d'une douleur à la cuisse nous quittera assez rapidement après Valflaunès.

Nous finissons donc à 9. Groupe homogène pour une très belle sortie sous un beau soleil à près de 25 de moyenne ( l'AE aidant pour 1/3 d'entre nous).

## **Retour sur la semaine à Péniscola :**

*C'est Marie Reine Deplat qui nous en fait le compte rendu et nous envoie ces belles photos :*

Nous étions neuf Cocs à prendre la route pour Péniscola. Une fois encore c'est l'hôtel Papa Luna qui nous a accueilli.

Nous étions 116 cyclistes réunis pour la présentation des capitaines de route et des parcours. Un pot de bienvenue nous sera servi.

Chaque jour nos sorties sur de belles routes vallonnées et pentues oscilleront entre 100 et 80 kms pour certains, 70 à 60 kms pour d'autres.

Le mercredi : jour de récupération, Dominique nous a emmené à Alcossebre où nous ferons une pause café au bord de mer: 63 kms, dénivelé 250, moyenne 25 km/h.

Le soleil était au rendez-vous pendant tout notre séjour.

Nous avons eu à déplorer deux crevaisons, une chaîne coincée, qui ont été vite réparées de main de maître par notre mécanicien attiré : droit devant.

La fin du stage se terminera par un apéritif et divers cadeaux offerts par l'hôtel et l'organisateur.

La suite, à l'an prochain.



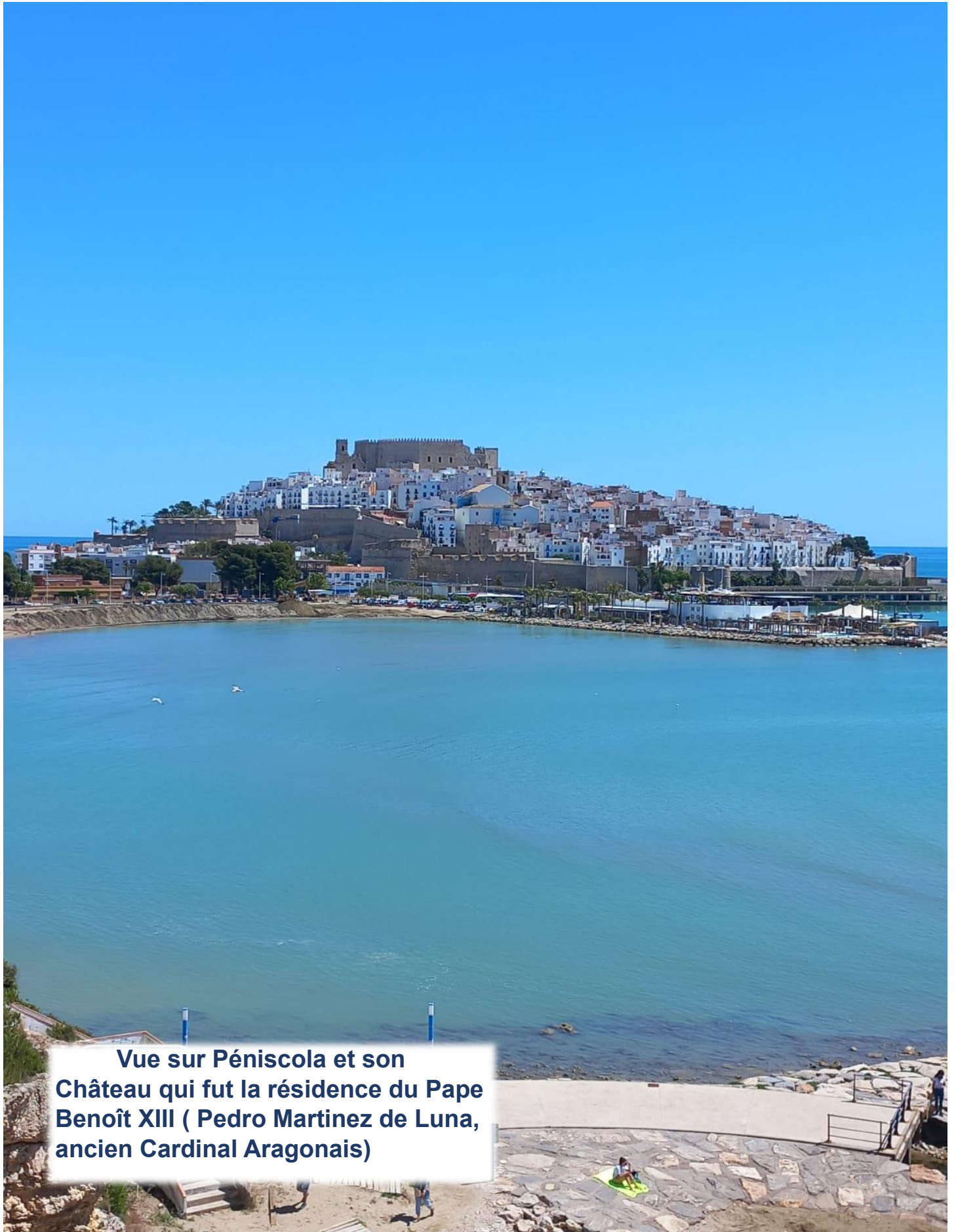




**Jojo le Mof du tif**  
**Un petit moment qu'il n'est pas  
allé chez le coiffeur l'ami !**



**Des arbres  
sans doute centenaires**



**Vue sur Péniscola et son  
Château qui fut la résidence du Pape  
Benoît XIII ( Pedro Martinez de Luna,  
ancien Cardinal Aragonais)**

## Dimanche 24 :

Certains ont dû finalement opter pour la Vailhauquoise ou partir en week-end de Pentecôte car peu de monde ce Dimanche matin à Saint Mathieu; Portion congrue pour le G1 avec Manu et Jacques Sagnat seulement. Jacques s'en ira tout seul sur le grand parcours tandis que Manu restera tenir compagnie au G2 sur le petit parcours.

Un G2 tout de même assez conséquent avec J.P Catelin, Manu donc, Alain Juers et Alain Laurency, Gérard Claparède, René Villeprand, J.P Ferraton, Daniel Olivet et son copain Michel, Jacques Serane, Denis Sabatier et mézigue J.P Tortet. Soit 12 au total.

A Saint Bazille de Putois nous retrouvons le G3 parti un peu plus tard mais en prenant des raccourcis : J.Louis Aurèche, Christian Pezzotti et Christophe Guilbert.

Café offert par Gégé qui arrosait sa nouvelle voiture.

Merci Gégé!

Photos prises par la patronne ( la mère) et par Manu.





P.S de Jeudi 21 : Photo du G1 à Anduze



2ème P.S : *Et lui, quand s'arrêtera-t-il ? Je parle de notre voyageur au long cours Gérard BOUSQUET, alias Broche d'or. Voici le récit de son dernier exploit :*

Vendredi 22 mai 2026, avec 60 autres cyclotouristes , nous sommes partis de ASSAS (12 Km de Montpellier) à 20h le soir.

Notre but: valider un brevet 🚲 BRM 400km pour 4.280 m de Dénivelé + en moins de 27H RAP tout compris.

Délai Maxi de 27h , comprenant:

Roulage + ARRETS +Pointage des feuilles de routes tous les 80 km environ

Après 20h 30 de Pédalage et 4h45 de ARRET, repos + Pointage, je suis arrivée à ASSAS samedi 21h15 :

MON BRM 400 km VALIDÉ

A 76 ans je ressens toujours un grand plaisir de l'étonnement, et beaucoup de fierté, à oser me lancer dans une aventure vélo hors du commun !!

Je remercie tous mes compagnons cyclistes et tous les gens rencontrés dans les villages pour leur gentillesse et leurs encouragements 🙌 😊 🙌 ❤️

J ai beaucoup aimé ce roulage de nuit, dans le calme, les chants d oiseaux, les odeurs de la campagne, les villages endormis, les lumières scintillantes dans les vallées, les montagnes éclairées par un rayon de lune, !!!

J ai beaucoup aimé le lever du jour, le réveil des villages, l accueil de tous les gens rencontrés émerveillés par mes explications sur ce qui nous motivait à faire ce qui pour eux était impensable à faire !!!

La réussite de tous les BRM est indispensable pour se qualifier à participer à la Grande Aventure du Paris Brest Paris (PBP) 1240 km en vélo à réaliser en moins de 90H RAP.

Un PBP est une aventure enrichissante, passionnante , inoubliable que tous les cyclotouristes devraient vivre, au moins une fois dans leur vie

. 😊 🙌 ❤️ 🚲 + + +

J'ai réalisé deux PBP, un à 65 ans et l'autre à 69 ans .

Depuis mes 55 ans, la passion du vélo a pimenté ma vie et aussi celle de mon épouse Maylis, c' peut être pour ça que nous allons fêter dans 1 mois, nos 53 ans de mariage!! 🙏 😊 👍 ❤️

Nous avons ancré dans nos mémoires des souvenirs inoubliables, en parcourant en vélo, des grands voyages en France, en Espagne, en Allemagne, au Portugal, dans les caraïbes, environ 3000 km chaque automne où la souffrance est effacée et remplacée immédiatement, par le bonheur de vivre, à 100 pour cent, nos longues aventures en vélo 🚴

Notre vie de couple à été magnifiquement enrichie .

Merci à nos vélos 🙏 🚴 🚴 👍 ❤️



## Réponse à l'étoile mystérieuse :



ça y est ! vous l'avez ! c'est bien sûr François Doan. Les indices ? :

- en toile de fond c'est le Temple de la littérature à Hanoï. S'il est né à Saigon ( Hô Chi Minh maintenant) il a dû passer un sacré bout de temps dans ce temple vu ses talents littéraires.
- le drapeau rouge à l'étoile jaune c'est bien sûr le drapeau Vitenamien.
- Le portrait c'est celui du Roi François II, pour son surnom François II le téméraire, même si celui là n'a pas été téméraire du tout.
- Le logo et l'ordinateur pour son activité professionnelle ( avant la retraite) : Informaticien chez Groupama.
- et le 20/05 pour la date de son anniversaire.

Son âge ? : il est né la même année que Luc Besson, Marc Madiot, Eric Cantona et Patrick Bruel.

**Alors**

**BON ANNIVERSAIRE FRANCOIS**

**Et**

**BONNE SEMAINE à TOUS**