

HEBDOMAD - COC

N° 128 : Semaine du 6 au 12 Avril 2026

L'Etoile Mystérieuse :

Il est au COC depuis longtemps. Des soucis l'ont éloigné du peloton ces 2 dernières années mais son retour est pour bientôt. Qui se cache derrière l'étoile?



Réponse en fin d'Hebdomad

Mardi 7 :

Gérard Bousquet nous résume la sortie du TGV de LGM :

Un bon entraînement pour moi qui suis toujours resté en troisième position sans prendre de relais, pour ne pas exploser en vol 😁👍🏍️ !!!

Un Domi droit devant déchaîné, en locomotive 🚂 impressionnante !!!

Il avait opté pour un nouveau carburant de composition top secrète que sa femme Marie Reine aurait mis au point apres six mois de recherche !!

Domi a été relayé par quelques fougueux qui se sont rapidement brûlés les ailes , ils se reconnaîtront 🤪🏍️😁☀️👊

Le groupe G1 des petits 🐔🐔🐔🐔🐔🏍️🏍️🏍️🏍️🏍️ était super motivé ce mardi.

Outre notre Domi droit devant, il y avait Fredo qui a dégainé son couteau suisse a l'Aller, pour le ranger sur le le retour, notre Sergio qui a fait parler la foudre de temps en temps, notre Luc Lapinou qui est resté sagement au milieu des COQs 🐔 modérés, notre invité habitué Fred Monier le meneur de revue raisonnable, Dan le rusé qui résiste de mieux en mieux aux attaques des COQs G1, notre saxophoniste Grand Mottois Didier qui à l'électricité en veilleuse, Guy le nouveau venu de LGM qui ose de plus en plus, lancer des envolées devant les COCs G1, Alain le Vosgien petit nouveau à LGM, Eric l' angevin, notre invité vacancier à Carnon, et moi Gérard Broche d'Or. en entraînement pour mon BRM 200KM avec 3000m D+ samedi 11 avril ..dans 4 jours !!

Je suis satisfait de cette sortie G1 🏍️🏍️🏍️🐔🐔🐔 , rapide et conviviale sous le soleil de Camargue sans vent!!!

90 km - 30, 52 km h- 234 m D+

Petit complément pour essayer de n'oublier personne :

Il y avait aussi, sans doute planqués dans le dernier wagon, Michel Gardais et son élève Georges Castellon en compagnie de Serge Anthelme.

Et pour ceux qui préfèrent le TER on notera la présence de Thierry Toledo, Georges De San Pedro, Gérard Martinez, René Villeprand et bibi J.P Tortet.

Ce qui fait un total de 20. Pas mal, mais peut mieux faire!

Jeudi 9 :

Compte rendu de notre téméraire François pour le G1 :

Nous étions 10 au départ : Eric l'invité venu d'Angers déjà présent lors des sorties de la semaine dernière, Alain Géraud, Alain Patois, Guy Maurcot, Dominique, Fred, Didier, Luc Rodier, Luc Lopez, François le photographe pour une fois du bon côté de l'objectif, merci Richard 🙏 que nous avons retrouvé au café en compagnie de Pierre.

Après le café, l'effectif perd une unité avec le départ d'Alain Géraud pressé comme tous les jeudis de rejoindre les répétitions de sa prochaine pièce de théâtre "Le dieu du carnage", sans rapport avec les ravages occasionnés par ses accélérations 🚀 lorsque la route s'élève 😊 .

Malgré une longue attente au sommet de la côte des Vaches, Alain Patois disparaît des radars 📡, ainsi que Dominique victime d'un incident mécanique dont voici le récit recueilli un peu plus tard :

"Fin de sortie chaotique :

Au pied de la côte des Vaches 🐄 mon dérailleur s'est bloqué sur le 11 dents.

Après quelques manipulations avec Alain, le dérailleur s'est réinitialisé.

J'ai attendu Alain au sommet de la côte, puis je l'ai perdu dans la traversée de Valflaunès.

J'ai attendu à la sortie du village en vain

Je l'ai retrouvé à Teyran où il était arrivé avant moi !?"

Fin de citation.

De notre côté, nous avons rallié l'arrivée groupés après avoir rattrapé Patricia dans la côte des Vaches.

Après le départ du G1 reste encore sur la ligne presque une vingtaine de Cocs. Des discussions s'entament pour savoir combien de groupes créer. Qui veut être du G2? Qui du G3?....

Gérard Claparède imite Patricia et part en éclaireur.

Personne ne voulant rester à la traîne, finalement il n'y aura qu'un groupe. un groupe de 17.

Contrairement au septicisme de certains, tout s'est très bien passé. Les plus costauds ont pu rouler à leur rythme sans avoir à attendre les moins forts qui ont pu suivre, notamment grâce l'assistance divine.

La moyenne du groupe a été d'environ 25,5 Km/h

Les 17 étaient : Dienne, Catelin, Lauriol, Mérieux, Olivet, Laurency, Juers, Serane, Gardais, Villeprand, Sabatier, Anthelme, Cadet, Salabert, Ferraton, Toledo et Tortet.

Au total donc en ce très beau Jeudi ensoleillé et chaud : 10 +1+17 +1 = 29.

Ci-dessous quelques photos au café à Saint Martin de Londres où nous attendaient Pierre et Richard.

Pierre :









Samedi 11 :

Gérard Bousquet nous raconte son BRM de 200 Km.

Sam 11 avril 2026 Départ de Assas 6h00 avec plus de 80 cyclotouristes, pour un BRM 200 km spécial montagne, avec D+ 3000m



L air était un peu frisquet entre 6h et 8h, j' ai décidé de rester dans les roues de la première vague , allure régulière entre 20 km h, dans les bosses et 35 km h dans le plat !!

J'ai lâché prise dans la montée après Gignac pour suivre deux cyclos de Marseillan !!

Au premier pointage de SALCES km 58, le soleil était là, j'ai pu enlever mon coupe vent et mes machettes , manger une chocolatine et repartir seul à mon allure jusqu'à la sortie de Lodève...Les copains de Marseillan me rattrapent et nous montons ensemble la terrible côte de Lambeil !!!

Heureusement que je m'étais bien entraîné pour renforcer mon endurance physique et mentale !!!

J'ai pris beaucoup de plaisir même dans certains passages à 12 et 17 pour cent. Pas de souffrance et beaucoup de fierté de vaincre les difficultés, une à

une, relativement facilement !!!



Ma motivation, mon super entraînement, mon désir de boucler ce BRM 200 dans les délais, m'ont permis de faire mieux que ce que j'avais prévu !!

Un parcours exigeant et magnifique dans des paysages sublimes que je connaissais déjà, mais sublimés par l'ambiance BRM avec des rencontres de cyclotouristes passionnés de tous horizons, où chacun gère son pédalage avec le même objectif: Boucler les 200 bornes dans le meilleur délai, tout en prenant du plaisir !!!

Au dernier pointage de Brissac, je prends un coca et je mange mes 3 mini sandwiches jambon beurre que j avais dans mon sac à dos !!!

Je repars solo revigoré pour conclure mon BRM contre le vent marin du sud Est qui me freine depuis MADIÈRES !!

Mon ami Jean Claude Dupuy me rattrape au pied du pic St Loup, nous resterons ensemble jusqu' à ASSAS où nous arrivons vers 15h.45

Après avoir restitué ma carte de route bien tamponnée, bu un petit demi pression offert par notre club organisateur ACE, je dis au revoir à tous mes amis pour aller fêter le premier anniversaire de mon arrière petite fille

LÉNA

Le parcours de ce BRM 200 est le suivant:

ASSAS - St Vincent Barbeyrargues

Prades le Lez- Grabel - Bel Air - St Paul Valmalle- La Taillade - Gignac -
Lagamas - Montpeyroux - Arboras -

Contrôle 1 - Les SALCES 58 km -
St Pivas- Le Prieuré St Michel de Grandmont - Lodève - Cirque de Lambeil-

Contrôle 2 - km 87 - Les SIEGES
Madières- St Félix de l Heras- Mas Audran- le Cros - Cirque de Vissec -

Contrôle 3 - KM 111 -VISSEC
Bandas- Cirque Navacelles -

Contrôle 4- km 128 - La BAUME AURIOL
St Maurice Navacelles- Gorges de la Vis - Madières - Gornies - Cazillac

Contrôle 5 - km 165- BRISSAC
Pont St Étienne Issenssac - la Vernède- Notre Dame Londres - Col
Fambétou - St Mathieu de Trévières - Cécéles -

Bravo Gérard !

Dimanche 12 :

Compte rendu de Guy Lauriol pour le G1 :

Ce matin, peu de COC au départ, les absents étaient peut-être inscrits
au marathon de Paris ou sur Paris Roubaix ??

Pour le G1, au départ, Alain Géraud, Luc Lopez, Alain Juers, Jacques
Sagnat, Didier Legroux qui nous offre le café à Montarnaud, Grégory
Sauce, Denis Sabatier, Guy Lauriol.

Daniel Olivet et Alain Patois prennent le départ avec le G1 et quelques
kms plus tard nous ne les voyons plus, ils attendent le G2.

Temps frais au départ, le parcours bosselé nous a réchauffé, retour
groupé à Teyran avec le vent dans le dos, que du bonheur ce matin.

Grégory Sauce hésitait à l'arrivée, faire le parcours en sens inverse
après-midi ou regarder Paris Roubaix ? 😊

Photo à Montarnaud prise par Luc Lopez



Commentaire de la rédaction :

En fait il n'y a pas eu de G2. Daniel et Alain ont dû finir seuls.

Par contre il y a eu un G3 (voire G4) mais qui est parti pour un tout autre parcours. C'était en effet pour Jean Louis Aurèche, Christian Pezzotti et Christophe Guilbert une reprise. Gérard Claparède et moi-même J.P Tortet les avons accompagné. Un petit tour d'une cinquantaine de Km par St.Bauzille, Babara, Fontanès, Café à St.Mathieu offert par Christophe qui arrosait son tout nouveau vélo à assistance, et retour par St.Bauzille.

Nous sommes arrivés à Teyran en même temps qu' Alain Patois qui a fait une grande partie du parcours seul.

Réponse à l'Etoile Mystérieuse :



il s'agit de Guy Benedetto.

- ici en promenade avec sa chienne Gaïa
- le blason est celui de sa ville natale Uckange en Moselle
- Le sosie d'Albert Einstein pour sa profession : Prof. de Physique
- la cérémonie du baptême pour son surnom : Guytou le Néophyte.
(à l'origine un néophyte était une personne récemment baptisée)

Le 11 Avril c'était son anniversaire. 3/4 de siècle.

BON ANNIVERSAIRE GUYTOU

BONNE SEMAINE à TOUS