

# HEBDOMAD - COC

## N° 81 : Semaine du 5 au 18 Mai 2025

Ben Oui ! c'est comme ça, il y a des semaines plus longues que d'autres !

### Mardi 6 : Compte rendu de Gérard Bousquet

Mon BRM 300 KM au départ de ASSAS, Dimanche 4 mai à 5h du matin. a été ANNULÉ samedi, par l'organisateur GERALD, pour risque grêle, orage et vent violents sur le parcours, tout à l'Ouest de Montpellier.

Bien joué mon ami GÉRALD, d'avoir choisi la prudence !!!

Du coup pour moi Gérard B., dimanche matin grasse matinée jusqu'à 10 H !!! 😊👍.

Ma petite femme Maylis en a été très contente 😊👍 +++!!

Ce mardi 6 mai, virée Camargue 🏍️🏍️🏍️🏍️ entre copains COC.

Les 40 premiers km, de LGM, jusqu'au café ☕☕☕☕, à notre QG. de St Laurent, et les 25 km qui ont suivis

j'ai roulé avec mon fils Sébastien, mon pote aveyronnais Georges Farjoucefou, mon ami David le magnifique qui connaît ma crèche aveyronnaise de naissance, , Eric, le bolide camargais François le Téméraire, Luc Lapinou, Alain le melgorien, Dan le rusé, Domi droit devant, Fred et son couteau suisse et +++

Nous étions une bonne douzaine de copains G1 du COC 👍😊

La photo sera fournie par le photographe officiel François le Téméraire..😊

Super super !!

Léger Soleil voilé, la bonne ambiance entre copains, température 15 à 19 degrés, que du bonheur 😊❤️

En haut de la côte de Beauvoisin, comme d'habitude, je veux rallonger!!!

Mes copains tourne à droite vers LGM,

C ' tout seul que je tourne à gauche par la descente sur Générac et sa remontée puis St Gilles et retour LGM par la Route des Saintes.

Je laisse mon Cardio en zone endurance 120 à 130 puls . C est ma plage de grande ou très LONGUE distance mais c est surtout ma zone 100 pour cent PLAISIR.. 🏆 🏆

Tout ce passe bien!!!

A l'arrivée au panneau LGM, je décide de continuer 😊🚲

Il me reste "beaucoup," ou quelques watts à lâcher !!

Je décide de terminer par un "petit

fractionné" en traversant aller et retour LGM pour tourner à la Dune .et rentrer chez moi vers route du golf.

Arrêt à tous les feux rouge . DÉMARRAGE à fond pour rouler à 37 ,40 km, entre les feux.

Mon cardio monte à 145 et redescend à 120 à chaque feu rouge .

Quelques gouttes de sueur sur mon front 😓😓

Super pour mon entrainement!!

😊👍😊❤️

Amitiés à toutes et tous avec

une pensée POSITIVE pour les convalescents...Pierrot le Gaulois, J.p. la moulinette, notre Guépard Guy

## **Jeudi 8 : Compte rendu de Bernard Méjean et photo e François Doan**

Une vingtaine de COC ce matin 8 mai au départ de St Mathieu.

Une dizaine de G1 dont François, le secrétaire perpétuel de l'académie du COC, se fera un plaisir d'en donner la liste et de narrer ses exploits.

Une dizaine de G2, G3: le président Jean Pierre Catelin, Alain Juers, René Villeprand, Gérard Claparède, Didier Legroux, Jacques Sérane, Daniel Olivet, Albert Menon, Patrick Congal, et moi même Bernard Méjean content de retrouver les copains après 2 mois d'absence.

Pendant les préparatifs du départ Albert constate avec stupeur qu'il a un petit souci avec ses chaussures, toutes les 2 du pied droit. Problème vite réglé, chaussure vélo pour le pied droit et chaussure de ville pour le pied gauche. Vous vous souvenez du film "le grand blond avec une chaussure noire" avec Pierre Richard, et bien ce matin nous avons le grand cycliste avec un mocassin. Et le bougre s'en est très bien sorti!

Départ à 8 heures pétantes et fraîches pour un 8 mai, direction Sauteyrargues, Claret, Pompignan où nous recevons le renfort du baron et de la baronne de Laroque venus tout droit de leur domaine, puis St Hippolyte où Albert offre le café. Merci Albert.

Après le café, Gégé pressé par ses activités fait demi tour et rentre au plus court. Les autres continuent vers le col du Rédarès, Monoblet, la piste verte jusqu'à Conqueyrac, Pompignan, le plateau, Valflaunès et

St Mathieu où nous retrouvons Denis qui, victime d'une panne d'oreiller, avait raté le départ.

Belle sortie calme et agréable de 86 km, 1000 m D+ et une vitesse de retraités sportifs.

A la prochaine. Bernard.

ci-dessous quelques photos du G1 prises par François et Manu.





## **Jeudi 15 Mai : Compte rendu de Laurent Tremoulet**

Pour moi ce matin retour avec les copains du club après 3 semaines d'absence ( j ai fait signé mon cahier de correspondance pour absence justifiée) , bon toujours du bonheur de revoir les copains , surtout au départ pour le blablabla traditionnel , après c'était compliqué de se raconter la dernière de Toto !

Pour le G1 , Manu , Fred , Erick , Luc , Christophe , Alain M , Alain G , Jean Marc , Jacques , et moi meme .

Hors d oeuvres dans la bosse du Pic sur un rythme raisonnable , avant de passer aux plats de résistances , viandes et poissons au diable l'avarice , dans la cote de la carrière et vers les Causses de la selle , heureusement le café est arrivé avant le dessert vers St Guilhem le Désert , village au combien touristique , d ailleurs ils nous ont pris pour des américains avec un café à 2 euros , on a bien nettoyé nos tasses .

Retour par Puechabon et Viols ou Alain , Erick et Luc prendront le chemin du retour direction les Matelles , pour les 5 survivants nous nous accrocherons à la roue de Christophe qui mérite bien son surnom de 10000volts , en super condition en ce moment il roulera bon train jusqu'à St Mathieu , ou nous terminerons autour d'une bière frites , c'est un nouveau concept à la brasserie !



Avec le maillot COC Carnon :

LUC Lapinou, Alain Contador, Christophe 100.000 volts, Manu le puncheur, le Beau Serge, Alain le melgorien, Lolo Lustucru, Georges Farjoucéfou Patrick l'Agathois, Christophe Teuf Teuf, Gregory et son pote Antoine, et moi Gérard Broche d'Or,

Avec le maillot de Teyran:

Black Man Jean Marc, Erick le rouge, notre charmante Gazelle Mich Mich,...

Aucune photo de groupe n'a été faite!!!

Notre reporter François le téméraire avait été appelé pour couvrir une randonnée secrète !!!

Après interrogation des valeureux COC, à la table des cafés de départ, Tous mes amis COC interrogés voulaient faire le parcours moyen 92 km..

Serai- je le seul sur le grand parcours de 130 km ??

Tous les groupes du 130 km sont partis entre 7h30 et 7h 40..!!

Vers 7H50 je dis à mes amis vouloir partir avant les 8h pour boucler mes 130 km avant la nuit !!! 😁🚲🚲

Le grand chef LUSTUCRU me donne le Top départ à 7h50 .

Il me dit...les 130 km sont partis par là

à droite..

Je m élance sur ma trace GPS je rattrape des vélos , je double, enfin je trouve un groupe de 4 cyclos maillots CASTRIES, qui roulent à mon allure.

je me présente, mais ils me disent faire le parcours moyen.. Ils m invitent en disant viens , les parcours sont communs jusqu à Rabieu !!

Nous roulons ensemble ..

Pas trop vite en montée et plus vite dans le plat, exactement ce que ❤️

Après Rabieu ma trace GPS me fait tourner à gauche...mes amis sont derrière et me disent bonne rando, nous allons à droite..!!

Je suis seul ,, et j ❤️ bien aussi ..je m arrête pour prendre des photos..je savoure ma liberté 🙌🙌

Le lac Salagou !!! Que c est beau !!

Sous le soleil de printemps, ciel bleu, à vélo🚲, tout est plus beau 😁🚲👍.

Sans encombre, je roule ..au ravito des 130 km, un petit groupe repart...je les laisse filer, je m'arrête un bon quart heure !!

Je rate le ravito d Arboras, pas grave plus que 28 km pour boucler !!

Tout frais ou presque, un peu flétri 😊👍😊👉, peut être, je pose mon vélo devant le stand grillades de l'arrivée 😊👍🚲❤️+

Des amis cyclos se restaurent, eux aussi étaient sur le 130, on échange, on trinque avec une petite mousse, on est heureux !!! 😊😍👍🚲🚲🚲❤️

J'allais repartir quand mes amis COC Greg et Antoine, arrivent avec le maillot COC!!

Ils sont juste flétris.. mais pas complètement cuits !!! 🍷😊🚲🚲

On rigole et on trinque.. ils étaient aussi sur le 130 km !!

Je reprends la route de LGM, avec mon mini bus ..mon vélo aurait bien aimé rouler plus !!

Je suis super heureux😊❤️🚲👍++++

Amitiés cyclistes

Gérard Broche d'Or





Et pour le G4 c'est Jean Louis Aurèche qui nous fait ce petit rapport avec photo.

Le G4 reprend la saison 🚲 à St.Mathieu par une petite de mise en jambes, avec café à Quissac offert par Gégé.

Il y avait Christophe le Dab, Denis Pépin, Gérard la Giclette, Alain le penseur, Christian Yves Montand et l'Empereur de Boirargues.



Dans la semaine du 12 au 18 il y avait aussi un groupe important à Péniscola :  
Voici pour l'instant quelques photos transmises par Jean Paul Dienne :





**Bonne semaine à tous**  
**Et soyez prudents**