

# HEBDOMAD - COC

**N° 125 : Semaine du 16 au 22 Mars 2026**

## **L'Etoile Mystérieuse :**

Il a plus d'une corde à son arc, mais ce n'est pas l'arbalète.

Qui se cache dans la boule à facettes ?



**Réponse en fin d'Hebdomad**

**Mardi 17 :**

## **Sortie "Souvenir Michel Hoffnung"**

*C'est d'abord Gérard Bousquet qui nous fait un compte rendu de cette journée Souvenir en nous rappelant qui était Michel Hoffnung.*

Mardi 17 mars, Sortie vélo Camargaise (Grand parcours avec le Groupe 1 COC) - à la mémoire de notre ami COC, Michel HOFFNUNG - départ de St Laurent d'Aigouze à 8h15 pour G2 et à 8h30 pour G1.

Michel HOFFNUNG était un médecin de METZ en Lorraine qui a pris sa retraite à LGM.

C'était un cyclo assidu, passionné et très actif au sein du COC Carnon.



Un mardi du mois de Janvier 2017, le 17 pour être précis, (il y a déjà 9 ans) Michel avec son . Ami Grand Mottois , Daniel PLAVERET ont décidé d'Aller pédaler le mardi après midi pour avoir plus chaud..que sur la sortie officielle du mardi matin!!



A 14h 30, Ils ont bu leur café à notre QG de st Laurent d'Aigouze et ont pris la route pour Le Caylar comme d'habitude, le long de la 4 voies sur la piste cyclable matérialisée par une ligne blanche continue.

A 4 km du café, sur la grande ligne droite, un chauffard, en voiture, regardait son portable en roulant normalement à environ 90 km/heure comme il en avait le droit.

Ce monsieur a expliqué ne pas avoir vu nos deux amis , pourtant bien rangés en fille indienne sur la piste protégée. .

En réalité, la voiture a fait un écart inexplicable pour venir percuter par arrière, très violemment Michel et Daniel.

Daniel qui roulait derrière et à droite de Michel a volé dans le fossé, quant à Michel lui, il a été projeté à plus de 30 mètres .

Le choc a été terrible Michel est décédé sur le coup..

Daniel a lutté entre la vie et la mort pendant plusieurs semaines à l'hôpital de Nîmes !!

Daniel est revenu chez lui à LGM, après de longs mois de traitements médicaux.

Daniel s'est isolé, n'a plus jamais refait du vélo, et ne nous a jamais donné de ses nouvelles!!!

Je le vois de temps à autre avec son chien, mais il ne veut plus reparler de l'accident !!!

Notre Club COC a été très très affecté !!!

Nous organisons chaque année, courant mars, la sortie aux Stes Maries de la mer, avec un repas convivial à l'arrivée à St Laurent d'Aigouze afin d'honorer la mémoire de Michel!!

Ce mardi 17 mars 2026, nous étions plus de 45(1) au repas clôturant la sortie vélo !!

La moitié des participants n'ont jamais connu Michel, mais veulent eux aussi saluer un ancien ami COC qui a perdu la vie parce qu'un automobiliste ne l'a pas vu assez tôt !!

Un petit hommage a été rendu à Michel qui, de la haut, comme chaque année, nous remercie de penser toujours à lui et à Daniel,.

Michel se console de savoir que sa disparition sert au moins à faire prendre conscience à ses amis cyclos qu'il EST PRIMORDIAL D'ÊTRE BIEN VU PAR LES AUTRES USAGERS DE LA ROUTE !!!

(Tenue claire et voyante, lumières avant et arrière, Roulage en file indienne sur chaussée étroite, respect du code de la route!!! Adapter sa vitesse à sa forme physique avec prudence et anticipation des dangers.. etc..etc.....)

Chaque année, cette sortie velo est placée sous le signe de l'amitié, de la convivialité, et reste aussi pour nous, l'occasion de rappeler que

" LE CYCLISTE DOIT ETRE BIEN VU"

Le soleil, la bonne humeur, nous ont réchauffé le ♥

Sortie agréable et appréciée de tous les amis COC 🐔🐔🐔🐔🐔

Nous avons eu le grand plaisir de revoir nos amis qui ont raccroché leur vélo, mais qui restent présent au sein de notre club de Cœur le COC CARNON!!

Merci à Pierrot le Gaulois qui fut notre Président pendant 12 ans et qui est venu nous faire un petit discours sympathique!!!

*(1) Gérard doit avoir des origines Marseillaise. Il n'y avait en réalité que 32 cocs au repas. Mais c'est vrai que certains comptent pour 2 et que Michel aurait été content qu'il y en ait 45.*

*Et qui nous dit que de là où il est Michel n'a pas bu un bon café à notre santé*



*C'est ensuite Bernard Méjean l'Encyclopède qui nous rend compte de la sortie du G2 et des mésaventures de Denis Sabatier qui aujourd'hui portait bien son surnom : Pépin le bref.*

Ce mardi 17 mars au matin il y avait beaucoup de COC à St Laurent d'Aigouze pour la sortie annuelle en Camargue en hommage à notre regretté Michel Hoffnung.

Pour le G2 nous étions 13 au départ de St Laurent: JP Catelin, Denis Sabatier, René Villeprand, JP Ferraton, Thierry Tolédo, Alain Laurency, Gérard Claparède, Guy Lauriol, Michel Gardais, François Trouillet, Daniel Olivet, un inconnu dont je ne connais pas le nom (1) et moi même Bernard Méjean.

*(1) il s'agit sans doute de Pierre Cadet (nouvellement réinscrit au club)*

Départ à 8h15, on "roulotte" direction Les Saintes Maries via la tour Carbonnière, Sylvérial et le bac du sauvage où nous sommes rejoint par le G1. Tous les COC rentrent sans problème dans le bac pour une traversée tranquille du petit Rhône. Pas de tempête sur le fleuve.

On repart ensemble jusqu'au Saintes où tous les COC remplissent à eux seuls la terrasse du bistrot pour le café. Coïncidence, il n'y avait pas d'anniversaire ce jour là pour offrir le café.

Pour le retour, JP Ferraton et Daniel Olivet, sans doute effrayés par l'allure du G2 préfèrent repartir avec le G1.

A Sylvérial, 3 COC décident de rallonger un peu le parcours en faisant un crochet par Gallician: B Méjean, A Laurency et Denis Sabatier. Après 5 km crevaison de Denis. Las! en démontant la roue, la roue libre se détache. Crevaison réparée mais impossible de remettre la cassette. En désespoir de cause Denis nous demande de rentrer et que l'un de nous deux vienne le rechercher en voiture.

Alain met le turbo et le retour à St Laurent se fait à une allure que Pogaccar n'aurait pas renié. Puis il prend sa voiture pour aller chercher Denis mais celui ci entre temps a pu remonter sa roue et repartir. Il croise Alain sur la route qui fait demi tour.

Ouf! tout le monde est à l'heure pour l'apéro. Avant le repas Pierre Balandraud et Gérard Bousquet prennent la parole pour un émouvant hommage à Michel Hoffnung.

Comme chez les Gaulois tout se termine par un banquet avec de la cervoise. Ne manquaient que les sangliers et les menhirs.

Quelques photos de la sortie et du repas. ( Merci à Manu et à Laurent)

Au bac des Sauvages







Au repas à St.Laurent d'Aigouze





## Jeudi 19 :

*C'est encore Gérard Bousquet l'intarissable qui nous conte ses exploits avec le G1 :*



Mon premier DEFI: :

Rouler avec le G1 COC pour aller boire le café à Calvisson ensuite cap plein nord, vélo solo, pour aller déjeuner à ALES, et rentrer solo sur Carnon!!

Objectif: réveiller mon endurance qui s'éfiloché un peu au fil du temps pour réussir mon prochain BRM officiel avec 3000m de D+ !!

Départ Carnon 7H20 Pour moi, très motivé pour pédaler longtemps !!!

Depart Teyran 8h30 avec une dizaine de copains COCs

 Les deux Didier l'un est saxophoniste, l'autre se lève de bon matin.. Luc Lapinou, toujours bondissant, Manu le célèbre puncheur. Domi droit devant,..Sergio, Alain Contador, Georges Farjoucéfou, qui a fait le tour de notre planète sur deux roues, François le Téméraire, Guy de LGM, et moi Gérard Broche d'Or, pardon si j'ai oublié un ou deux petits 

Direction Sommières vent favorable, puis piste jusqu'à Calvisson.avec un Didier qui a mis le feu aux poudres, sur la piste, pour aller commander les cafés !!

Merci Didier pour la tournée , COC, de ton 56ème anniversaire

Bien dopés de caféine, Direction :St Étienne Escattes. ..

Avant FONTANES, mes amis COC prennent direction sud vers Sommières, moi en solo, direction Nord vers ALES....par Souvignargues, st Christol les ALES..- puis ALES centre ville pour pause déjeuner..au soleil sur la terrasse de Casino.

Retour en grande forme par st Jean du Pin -Anduze- Lezan-Sommieres piste- Boisseron- st BRES piste retour sur Carnon -

210 km, objectif atteint    pour le  Broche d'Or

Café à Calvisson offert par Didier Varon alias Didiermatin pour son anniversaire



Commentaire de la rédaction : Bravo Gérard! Tu es aussi bon pour les comptes rendus que sur le vélo.

*Je ne vois pas de Sergio sur la photo, pas vu non plus au départ. N'aurait-il fait qu'une apparition furtive ?*

Pour le deuxième groupe encore plus de monde avec 17 Cocs au départ : Cadet, Catelin, Claparède, De San Pedro, Dienne, Gardais, Juers, Laurency, Lauriol, Méjean, Olivet, Sabatier, Spinella, Toledo, Tortet, Trouillet, Villeprand.

Trop de disparités dans un tel groupe. Du coup certains se retrouvent seuls à l'arrière quand d'autres sont obligés de ralentir ou d'attendre, souvent un peu trop. Il y a donc urgence de "recréer" un groupe 2 et un groupe 3, voire un groupe 4, afin que tout le monde puisse prendre du plaisir à rouler à son rythme. Il est impératif, par ailleurs, que les groupes se constituent avant le départ avec désignation

d'un capitaine de route, chargé de la cohésion du groupe et de veiller à ce que le groupe reste solidaire et uni.

Dois-je rappeler que le Club est responsable des sorties qu'il organise et qu'il est responsable de chaque participant.

Il conviendra donc à chacun de choisir son groupe au départ. Pour rappel voici les vitesses moyennes définies dans le règlement intérieur (en fonction des difficultés du parcours, de la saison, de la météo... :

G1 entre 28 et 30Km/h

G2 entre 24 et 27 Km/h

G3 entre 22 et 24Km/h

G4 moins de 22 Km/h

L'adhésion à un groupe implique le respect de ces vitesses ainsi que des consignes du capitaine de route.

Pour info, et avant toute polémique, je précise que la constitution de ces groupes a été demandé encore tout récemment par plusieurs adhérents.

## **Samedi 21 :**

*Quand je vous dis qu'il est intarissable! Eh! oui! C'est toujours lui, intarissable et infatigable ! Gérard Broche d'or évidemment !*

Mon NOUVEAU DEFI' pour le premier jour du printemps 2026. Samedi 21 mars - objectif: Entraînement Cévennes, pour mieux aborder mon prochain BRM 200 KM AVEC PLUS DE 3000 m D+ 🚲

Sam 21 mars, c est le Printemps, !!!

Je Gare mon mini bus à ALINEA Pérols à 7h20 - je rejoins en vélo solo, mes copains ACE à Jacou pour Monter au col du Lac avec une quinzaine d' amis

A peine 3 degrés, soleil en berne, il faut Pédaler assez vite pour se réchauffer, Jusqu'à l' apparition du soleil! ☀️ vers 10h!!

Jacou, Assas, St Croix de Quintillargues, Fontanes, Sauteyrargues, Claret, Les Embruscalles, descente prudente sur Pompignan, les montagnes russes nous laissent à St Hippolyte du Fort.

Faux plat montant, les moteurs chauffent, ..

Cros, Bourras, St Roman de Codières avec un regroupement au soleil !!

Merci 🙏🙏🙏😄👍👍 les amis d avoir attendu le PAPY qui est toujours bridé dans les montées , entre 9 et 13 a l heure !!!

La photo du groupe, est prise par Gérald et On redescend sur la petite route avec ses trous et ses gravillons !!!

Au petit pont tout en bas, à gauche.. Regroupement avant d' attaquer le plat de résistance: le Col du Lac!!

On est super chaud!!

Je suis super motivé !!

Des pentes à 8%, 10 % et même des passages à 12% pour atteindre l altitude 620 m !!!

J 'arrive en haut le dernier pour m' apercevoir que mon pneu avant s' était fissuré , en bordure de ma jante carbone, dans un vilain nid de poule probablement



Merci Gérald pour ma photo et pour avoir attendu que le PAPY franchisse le col



Sans m arrêter je bascule pour Rejoindre tous les copains ACE, qui m attendaient avant la grande descente !!

Merci 🙏🙏🙏 les copains ACE !!!

Je dégonfle et je regonfle modérément ma roue avant!!!

C est Mieux, mais prudence Gérard !!!

Redescendre à 30 à l heure Maxi- sans utiliser mon frein avant de peur que mon pneu explose !!

Cézas, La Cadières, Montoulieu, St Bauzille de Putois, le Pont de St Etienne d'Issensac avec ses pavés,

La côte de la Vernède, Notre Dame de Londres, col du Fambétou, ...(Pic st Loup) et le groupe des bleus bascule vers ST Mathieu de Tréviers à vive allure !!

Pour ma part, je limite ma vitesse à 40 à l'heure, en laissant filer mes amis..

A st Mathieu, je dis au revoir à tout le monde, je remercie Gérald et mes amis pour m'avoir attendu bien souvent!!!

J'ai décidé de rejoindre solo Ste Croix Quintillargue, avec un léger vent de face, puis Assas Jacou et Alinéa Pérols..

Un entraînement de "Ouf" pour le PAPY!!

Je suis heureux comme un cycliste qui a atteint son objectif !!!

161 km- 2152 m D+ -7h35 de pédalage -- moyenne 21,22 km/h..

Le PROCHAIN BRM 200 KM pour plus de 3000 m D+ devrait être pour moi un défi réalisable !!!

Grand grand merci à mes amis ACE qui ont été super bienveillants avec moi !! et m'ont permis de motiver le PAPY pour booster encore un peu son endurance ...estompée 😊🚴🏻🤗❤️

## **Dimanche 22 :**

*Bon! Je crois que vous avez eu assez de lecture pour cette semaine. Alors pour vous éviter l'overdose je me contenterai juste de vous donner les forces en présence de ce Dimanche qui ne s'annonçait pas très beau du côté météo, mais qui finalement n'aura pas été si mal que ça.*

*Pour le G1 : Luc, Domi, Fred, Farjocéfou, François Doan, Jacques Sagnat, Grégory et Antoine.*

*Pour le G2 : Marie-Reine, J.P Catelin, Gégé, René, Jacques Serane, Alain Juers et J.P Tortet.*

*En espérant n'avoir oublié personne.*

## Réponse à l'Etoile Mystérieuse :



Impossible que vous n'avez pas trouvé : **Michel Lafont**

- Alias Michel Rock'n Roll : danseur de Rock acrobatique
- ancien joueur de Rugby ( ballon)
- casquette de commandant de bord : il a aussi été Skipper
- joggeur : il a aussi pratiqué la course à pied
- casque de moto : il est aussi motard.

Le 20 Mars c'était son anniversaire. Né en 53

**BON ANNIVERSAIRE MICHEL**

**BONNE SEMAINE à TOUS**