

HEBDOMAD - COC

N° 79 : Semaine du 21 au 27 Avril 2025

Mardi 22 Avril : Compte rendu de Gérard Bousquet

Un Mardi de printemps 🚴🚴🚴🚴☀️✚✚✚❤❤, en Camargue !!

Ben oui, les Cafés COC, ☕☕☕☕☕, ont été offerts par notre coiffeur préféré "MICHEL Coup Tif" qui arrosait ses 83 printemps !!!

Michel Coup Tif, pédale comme un jeune retraité..!!!! 🙌🙌👍🙏🙏, Il a toujours la forme, la joie de vivre, et le sourire !! 😄😁❤👍

Beaucoup de maillots COC étaient venus fêter l'anniversaire de Michel, sous un soleil radieux presque pas de vent sur la terrasse de notre QG, beaucoup de convivialité et de témoignage d'AMITIES.

Après la dégustation des petits noirs, nous remettons toutes les tables et chaises à leur place, les groupes 🚴🚴🚴 se forment rapidement et la terrasse de notre QG laisse place aux habitués locaux et vacanciers !!!

Le G1 COC, démarre, avec Notre Éric de PORT Camargue en locomotive, Alain notre lézard Melgorien, Manu notre puncheur préféré, Fredy et son couteau suisse, Domi droit devant, et un 🚴 revenant qui répond aux deux prénoms Lolo (Il a été baptisé Laurent par ses parents) et Régis (sa bouille ressemble à celle de notre champion 🚴🚴, REGIS "le petit Gaulois" qui n'a pas hérité des belles moustaches de son papa Pierrot le Gaulois, mais qui a hérité de son bon coup de pédale de sa gentillesse, de sa bienveillance, de son calme, de sa ténacité de sa simplicité et ✚✚✚✚.

Il y avait aussi DANN, l'ex mécano des coureurs pros et moi Gérard Broche d'or, avec mes deux nouvelles roues carbone 🚴🚴🙌😄

Il n' y avait "presque pas" notre François le Téméraire.

François est rentré direct, chez lui, avant le café mais il a pointé présent au QG
COC 😁👍

Ben oui, son pneu arrière Tubuleless faisait trop de bulles depuis la sortie de LGM..
!! 😞😓

Au pied de la côte de Franquevaux mes amis G1 ont tournés à droite pour éviter la
bosse avec un petit vent de face .!!!

Moi, voulant un bon entraînement pour mon BRM 300 KM du 4 mai, j 'ai foncé 🚲
solo sur la bosse !!!

j ' ai avalé aussi la bosse de Générac, pour filer sur St Gilles.. je ne reverrai pas mes
copains COC ..

Que diable!!, Je prolonge sur Montcalm et la routes des Saintes Maries..

J arrive chez moi A LGM très satisfait de mon périple de 115 km à la vitesse modeste
de 28 km heure !!

Mes cuisses me brûlent un peu, mais une séance de 25 minutes de natation dans
ma piscine à 20 degrés, répare et tonifient les manivelles du bonhomme !!!

A +++

Gérard Broche d'Or

Jeudi 24 Avril :

Selon les infos de Jean Paul Dienne :

Pour le groupe 2, Ils étaient une dizaine, à savoir :

Albert Menon, Gérard Claparède, Daniel Olivet, Denis Sabatier, René Villeprand, Jean Pierre Catelin, Jean Paul Dienne, Jean Pierre Ferraton, Jacques Serane et Alain Juers. Ces 3 derniers continueront seuls en haut de Valflaunès pour faire le parcours du G1.

Albert Menon a dû faire demi tour après avoir cassé un rayon.

Au bout du plateau, Daniel, souffrant d'un mal de dos, pour cause de démanagement d'un meuble la veille, coupera par Claret.

Au café à Saint Bauzille de Putois, Jean Luc et Patricia ont rejoint le groupe qui a eu aussi l'agréable surprise d'y retrouver Pierrot le Gaulois accompagné en voiture par Richard Cœur de Lion.

Et pour le G1, Compte rendu de Fred Teyssier et photo de François Doan :

Chronique cyclo délirante du 24 Avril - Vent, mollets en béton et disparitions suspectes

Départ 8h30 tapante de St Mathieu. Le vent nous carresse déjà les oreilles comme un chat mal luné. Pour une fois, départ tranquille... Enfin façon de parler : on dirait 7 chevaliers en mission, mais sans GPS ni motivation. Sont présents au casting.

ERICK le rouge, toujours en mode longue traversée des fjords

JEAN MARC Black man, faut changer son surnom avec le maillot bleu, blanc, rouge

FRANÇOIS le téméraire, sourire collé, mollets grimaçants.

CHRISTOPHE 100000volt, potentiellement explosif.

JACQUES docteur knock, expert en médecine d'altitude... Mais parfois porté disparu.

LUC lapinou, toujours bondissant mais pas aujourd'hui.

Et FREDO le couteau suisse, mi-maçons, mi-larve, 100% à la peine.

Premier mur : la première côte arrive, et je sent déjà mes mollets pleurer des larmes de ciment,. Faire des murs la veille, mauvaise idée. Le peloton se frotte les jambes, ça sent la galère fraîchement moulue.

Luc, nous quitte sur le plateau. Mystérieux. Est-ce une retraite stratégique ou un sprint vers une boulangerie cachée ? Personne ne saura jamais.

Descente sur Pompigan, cheveux au vent (ou ce qu'il en reste). On file vers Saint Hippo... Sauf que ça monte. Et que le vent se lève un combo diabolique. Les mines se ferment. François couine à chaque coup de pédale, comme un vieux sommier à ressorts. Jacques ? Disparu.

Volatilisé. Arrêté par le FBI ? Nul ne sait.

Anduze, enfin. Halte salvatrice. Café béni des dieux... Sauf que j'ai oublié la monnaie. Heureusement, les collègues ont le cœur aussi large que leurs cuisses. Dieu vous le rendra, ou alors il vous collera un 15% au prochain col, qui sait.

Reprise. Direction Durfort. Ça monte, encore et toujours. On soupçonne que la route ne descend plus jamais. "Fredo " plus de jus, ni de jambes, ni d'âme. À Pompigan, je tente de ressuscité à coup d'eau de la fontaine de jouvence mais la dernière côte m'attend comme une veille vengeance.

Christophe et Jean Marc, véritable anges gardiens (version cyclo-costaud), attendent les naufragés tout au long du parcours, les vrais NVP. Quant à Erick, fidèle à sa réputation, il s'accorde la traditionnelle pause pipi stratégique juste avant la montée finale. Légende, ou rituel sacré ? On ne discute pas les traditions nordiques.

Fin de la sortie. Vent dans la face, café dans le bide, douleur dans les jambes, mais un esprit d'équipe comme une mousse au chocolat : fort, doux et un peu fou.

À quand la prochaine expédition ? Et surtout... Où est passé Jacques ?
Voilà pour le G1

Les chiffres

104KM,

27Moy

1127Deniv

**Les rescapés au café à Anduze :
Christophe, Jean Marc, Erick et Fred.
Et François bien sûr qui prend la photo**



Et ce même jour il y avait la sortie des + de 80 ans que nous raconte Jean Louis Aurèche :

SORTIE A VELO ET REPAS DES PLUS DE 80 ANS

JEUDI 24 AVRIL

Excusés : BALANDRAUD Pierre (Pierrot Le Gaulois), LOPEZ Edouard, (Agécanonix), MARTINEZ Jean-François (22 Les Flics), BENSA Jacques (Le Calife), CICOLELA Gérard (Iznaugood), ROSSIGNOL François(François1er Le Pieux), BOUDET Claude(Prince 1^{er} De Caucalan), CALY Jacques (Clef de 12), FERRATON Jean-Pierre (LE professeur)qui nous rassure par sa philosophie (passer 80 on joue les prolongations, passer 90 on joue les tirs au but !!)

Présents au départ de St Laurent D'Aigouze : GARDAIS Michel (Kouptif), PEZZOTTI Christian (Yves MONTANT), SAUTHIER Jean (Mr.Hautacam) AURECHE Jean-Louis (Empereur de Boirargues).

Sortie Le Caillar-Vauvert-Gallician (café offert par Michel)-retour St Laurent.

Belle journée accompagnée d'un petit mistral frisquet. Je ne vous communique pas nos performances mais seulement le plaisir de rouler ensemble et de profiter de ce bonheur à vélo.

Arrivée au resto LEROUX Daniel (Le Flahute), LEGRAND Jean-Claude (Le Placide) nous accueillent avec un grand sourire et des applaudissements.

Jean-Claude qui fête ses 86 ans nous offre l'apéro.

Nous nous retrouvons à 6 cyclos pour un repas convivial rempli de souvenirs et d'exploits. Le Flahute nous fait part de toutes ses arrivées qu'il a conquises dans les Flandres.

Nous nous sommes promis de nous retrouvés l'an prochain plus nombreux et avec le retour de Pierrot Le Gaulois.

Les dinosaures du C.O CARNON

EMPEREUR DE BOIRARGUES





De gauche à droite :

**Jean Claude Legrand, Christian Pezzotti, Daniel
Leroux, Michel Gardais et Jean Louis Aurèche.**

Dimanche 27 Avril : Compte rendu de Gérard Bousquet

Ce Dimanche 27 avril mon demi BRM 300KM s' est bien passé. !!!!

😊🚲👍 Dimanche prochain 4 mai, je serai sur mon 100 % BRM 300 KM 😊 avec mon club Assas Cyclisme Évasion !!!

Ça va être chaud chaud , mais je veux boucler dans les temps

!!!☀️🚲🚲🚲🚲🙌👍

Départ 🚲 7h20 de Alinéa Pérols, légère bruine, ciel gris, le cœur en fête 👍🚲😊 et la motivation débordante!!

J enchaîne :

MONTPELLIER - LA POMPIGNANE, CASTELNAU , JACOU , ASSAS , ST MATHIEU DE TREVIERS ,

J ai fait 28km en 1h07 ,24 km /h, je suis satisfait de ma petite allure grande distance 🚲 !!

8h30, Depart st Mathieu, avec le G1 COC.

Nous Sommes 5,:

Luc Lapinou, Manu , Christophe, et son faux frère Patrick l agathois, et moi Gérard Broche d'Or.

2km plus loin Manu s aperçoit que son di2 ne veut plus travailler...aucune vitesse ne passe !!! Après concertation des 5 G1 COC, Manu décide de rentrer directement chez lui à LGM..en voiture

Nous poursuivons à 4 🚲🚲🚲🚲

Je préviens mes coéquipiers vouloir préparer mon BRM 300 KM de Dimanche 4 mai,.

Allure régulière pour moi et cardio maîtrisé zone endurance (120 à 140 puls MAXI)

Je donne Consigne :

"Attendez Patrick !!!🚲", mais "N'attendez pas Gérard dans les bosses, mes amis, jeunes requins COC...Foncez et débrider vos vélos , 😊🚲🚲🚲🚲🚲"

Sans le vouloir, je tiens presque le groupe des 3 G1, tantôt dans les roues, tantôt avec un léger "trou de 100m" Mes amis sont vraiment sympas 🤗😁👍, ils me surveillent et brident leur allure sans me le dire !!!!

J arrive à BRISSAC en échappé, 🤗🤗🤗. Je m'arrête pour attendre la troupe et leur dire aurevoir, et leur rappeler ne pas vouloir m'arrêter au café ☕☕☕.

Les deux faux frères me disent que Luc les a laissés pour rentrer plus vite à Pérols, il est attendu pour des festivités 🤗💖.

Eux deux m'invitent au café de St Jean de Buéges...je les remercie gentiment, je ne veux pas me refroidir ni perdre du temps !!!

En passant à St Jean de Buéges, je vois mes deux amis rescapés du G1 qui venaient de s'asseoir à la terrasse ensoleillée !!!

Un signe de la main, un grand sourire, ... et nous nous séparons!!!

Une pose pipi, pour moi, à la sortie du beau village au pied de la côte, un petit snicker, et je grimpe sur Causse de La selle.

.j enchaîne sur Frouzet pour basculer sur St Martin de Londres.

Mes deux amis m'ont rattrapé en haut de la dernière bosse et c'est à trois 🚲🚲🚲, que nous contournant St Martin de Londres, franchissons le pic St Loup, j'ai 300m de retard.. Nous arrivons à l'arrivée COC de ST MATHIEU de TREVIERS .j ai toujours 300 m de retard .. 🚲🚲🚲🤗👍

Un signe de la main et nous nous séparons une fois de plus..!!!

Eux rentrent en voiture, moi je rallonge, Ste Croix de Quintillargue, Guzargues, Teyran, Vendargues, St Aunes, Alinéa Pérols.👍😁☀️

Mon GPS Indique:

147 km, 24,2 km/h, 1640 m D 

Je suis super heureux     

A la prochaine dimanche pro hain c est mon BRM 300 BORNES, grandeur nature !!!