

HEBDOMAD - COC

N° 122 : Semaine du 23 Février au 1er Mars 2026

L'Etoile Mystérieuse :

Cette semaine une étoile encore très mystérieuse, voire ésotérique, avec des indices venus de la nuit des temps. C'est pourtant bien l'un des nôtres. Mais qui est-ce donc ?



Réponse en fin d'Hebdomad

Mardi 24 :

Ça y est ! le beau temps est revenu. Les coqs sont de sortie un peu de partout, et les moustiques sont de retour à la Grande Motte. Déjà !

A LGM d'abord : 21 coqs au total, si j'ai bien compté et n'ai pas oublié ceux qui prennent le train en marche :

Marie-Reine, Domi, Serge, Fred, Lolo, Gérard Martinez, Michel Lafont, Alain Laurency, Manu, Farjou, Roberto, Gérard Bousquet et Guy Maurcot pour un premier groupe.

Jean Louis et Christian, partis du pont des abîmes, pour un deuxième groupe.

Dienne, De San Pedro, Ferraton, Trouillet, Tortet et Villeprand pour un troisième groupe.

Gérard Bousquet nous raconte sa sortie :

Balade improvisée au café st Laurent d'Aigouze avec mes 2 amis Lolo et Georges.

Et les amis, si nous allions manger un sandwich aux Ste Marie de la Mer???

Cap, c'est OK, c est parti !!! 

Le petit nouveau  GUY de LGM, tout droit arrivé de Paris, pour passer une retraite au soleil de LGM, s'est joint à nous trois!!!

C'est est à quatre  que nous suivons le GROUPE 1 jusqu' à Beauvoisin...ensuite la troupe coc rentre direct sur LGM, alors que nous les quatre briscards, poursuivons sur St Gilles...et la manade Cacharel !!!

Ciel bleu, soleil, 22, 8 degrés à l'ombre, Que du bonheur !!

Au fait...Bon anniversaire Georges...merci pour ta tournée café au QG des  et pour ta proposition d'une belle virée aux Stes Maries au pays des gitans !!!

Super virée, tranquille, avec LOLO, toi Georges, le petit nouveau 🐔
GUY de LGM, et moi Gérard Broche d'Or le régal entre bons amis, des
moments de convivialité et de partage comme je les ♥ ♥ ♥

En bord de mer assis sur un banc en bois, nous dégustons un coca et un
sandwich au jambon "de pays " sans Guy qui avait dû rentrer très vite
sur LGM pour ne pas faire attendre madame Guy....

LE BAC DU SAUVAGE nous attendait....3minutes après notre arrivée, le
moteur du paquebot s'est mis en route pour notre traversée du petit
Rhône !! 👍 ☀️ 😊

De retour à LGM, ma petite femme, MAYLIS, nous a offerts un panaché
bien frais !!!

Elle a été contente de revoir les amis de son mec à elle qui lui parle
d'aventures..... de vélo ...et de plein d'autre chose qu'elle aime !!!!

♥ 👍 ☀️ 🙏 🙏 🙏 🙏

A REFAIRE SANS MODERATION

GÉRARD B

129km... 27, 44 km/h.. 360 m D+

Pour le troisième groupe très belle sortie aussi. Café offert par Jean Paul
Dienne pour son anniversaire.

Seul regret : ce groupe arrive toujours à St. Laurent après le départ du
premier groupe.

Nous proposerons, afin de remédier à cet inconvénient, que le départ de
ce troisième groupe soit avancé d'un quart d'heure.

Quelques photos de Laurent Trémoulet et Robert Spinella

Au départ, à St. Laurent d'Aigouze et aux Saintes.





Mais bien sûr les amis ! La vie est belle au soleil !

A Teyran ensuite :

Eh oui ! Il y avait du monde aussi à Teyran !

C'est Bernard Méjean qui nous envoie ce petit compte rendu :

Il y avait 3 COC ce matin à Teyran, Alain Juers le penseur, Jacques Sérane le caméléon et Bernard Méjean l'encyclopède.

Départ à 9 heures pour une très belle matinée de vélo: Guzargues, Vacquières, Claret où le bistrot était hélas fermé, l'hortus nord, Férrières, Notre Dame de Londres, le Pic, St Mathieu. Jacques prend la tangente à Guzargues pour rentrer sur Mauguio. Alain et moi continuons sur Assas et Clapiers puis Alain sur Montpellier.

88km pour moi, un peu plus pour Alain et Jacques.

Temps magnifique, très ensoleillé, température idéale, pas une brise de vent. Beau circuit classique avec des vues sur l'Aigoual enneigé. Une vraie matinée de vélo plaisir.

Jeudi 26 :

Petit compte rendu de Laurent Trémoulet :

Un joli groupe 1 ce matin au départ de Teyran, nous étions 12 (voir les photos et creusez-vous un peu les méninges).

Départ pour le grand parcours après le petit parcours afin de permettre à Fred retardé dans les bouchons de pouvoir se préparer.

Belle matinée de manivelles avec la bosse de Valflaunès, café à Vacquieres où nous retrouverons Pierrot le Gaulois en compagnie de Richard, qui très souvent l'accompagne au point de rdv du café pour lui permettre de voir les copains.

Petite erreur en fin de parcours qui le raccourcira de 5 kms, au total mon compteur indiquera 67 kms, D+ 620, moyenne 28

Voici les photos (toujours de Laurent)



Sir Richard Cœur de Lion et Pierrot le Gaulois



Le Baron et la Baronne de Laroque



Le reste de la troupe



Bon, difficile de voir tout le monde sur les photos, alors voici la liste des 12 apôtres : Domi Droidevant, François II le Téméraire, Manu le Puncheur, Georges Farjoucéfou, Didier le Saxophoniste, Luc Lapinou, Alain le lézard ocellé, Jean Luc Baron de Laroque, Jacques le bon docteur Knock, Fred le multinationalisé (Français, Canadien, Suisse...), Laurent Lustucru et le petit dernier Guy Maurcot que l'on pourrait surnommer M.Jambier vu qu'il était Boucher à Paris. (S'il est d'accord bien sûr)

Pour le deuxième groupe 12 aussi avec :

Guy Le Guépard et Patricia Baronne de Laroque, partis avec un peu d'avance, et suivis à quelques encablures par Francis le Baveux, Rambo l'Aîné, J.P L'Elégant, Denis Pépin le Bref, le Poisson Pilote, L'Aigle de Tolède II, Alain le Penseur, Goupil le Renard, J.P la Moulinette et un autre petit dernier (façon de parler car il est très grand) François Trouillet que l'on pourrait surnommer (s'il est d'accord aussi et vu qu'il fait au moins le double de François II) François III Le Grand.

Dimanche 1er Mars :

Route un peu humide au départ de Teyran ce matin et quelques nuages dans le ciel, bien vite dissipés. Conditions réunies pour une belle balade.

Un premier groupe de 11 avec Luc, Domi, Manu, Jacques, les 2 Christophe, Georges, Patrick, Fred, Gérard de LGM et Laurent de Calvisson.

Un deuxième groupe de 9 avec Marie Reine, Jean Pierre C, les 2 Jean Paul, Denis, Daniel, Guy L, Alain J et François III Le Grand.

Tout ce petit monde s'est retrouvé à Quissac pour la pause-café.

Café offert pour le groupe 2 par François III, bien que ce ne soit pas son anniversaire, ce qui justifie son surnom : François III Le Grand.

Quelques photos à Quissac





Il y avait aussi 2 de nos compères au Salagou, randonnée Gravel et Route : Laurent Trémoulet et Alain Géraud. (photo ci-dessous).



Réponse à l'étoile Mystérieuse :

Voici l'étoile dévoilée



Vous l'avez bien sûr reconnu : c'est Jean Paul Dienne.

En toile de fond c'est Léon III de Dienne arrivant en Terre Sainte lors de la 3ème croisade en 1190. Cela nécessite un peu de rappel historique :

Dans les années 1100 après J.C dans la petite commune de Dienne, en plein milieu du Cantal, c'était la zone ! Pas une salle de Fitness ni de Karaté, pas d'école de ski nautique et pour ce qui est de marcher ou de glisser sur l'eau y a que Jésus (cf. Photo) qui avait réussi à le faire jusque-là. Alors les Chevaliers de l'époque n'avaient d'autre choix pour passer le temps que de partir en croisade pour reconquérir la Terre Sainte.

C'est comme ça que les ancêtres de J.P.D, Léon 1er en 1112, Léon II en 1140 et Léon III en 1190 ont fait la renommée de Dienne. Léon III a même accompagné le Roi Philippe Auguste lors de la 3ème croisade. Son écusson est exposé au musée de Versailles. Leur Blason est en haut à droite sur la photo.

C'est eux qui ont transmis à leur descendance le goût des défis, du risque et de la victoire.

S'ils n'avaient pas eu peur qu'il devienne Pape, les parents de J.P l'auraient sûrement appelé Léon dont il aurait été le 44ème du nom.

44 qui est son chiffre fétiche.

Le Sarrazin sur le tableau est bien un espion mais il ne compte pas les chevaliers, il compte les médailles d'or glanées par J.P.D tout au long de sa carrière sportive. Eh ! Oui ! 44 au total dans 4 disciplines différentes : Gym aérobie, Barefoot, Ski nautique et Karaté (cf. Indices sur la photo) avec des titres de Champion de France, d'Europe et du Monde et 2 records de vitesse toujours pas battus.

Quant au bébé en haut sur la photo, c'est Rambo bébé, qui serait né avec un poignard dans la main et un seul cheveu sur le caillou. Et ça c'est pour son surnom : Rambo.

Ci-dessous des photos "héllicinantes" de son sport favori le Barefoot dont il a été 4 fois champion du Monde.



Mardi 24 Février c'était son anniversaire.

Son âge ? : il se lit aussi bien avec la tête en bas.

Alors

BON ANNIVERSAIRE CHAMPION

Et

BONNE SEMAINE à TOUS