

HEBDOMAD - OC

Semaine du 29 au 04 août 2024

Lundi 29 Juillet :

Retour sur la sortie du dimanche 28 juillet :

Il y avait aussi au départ de Saint Bauzille le courageux Ambert Menon. Je le cite : t.

Ci-après le copier/coller du message d'Albert :

Bonjour Pierre

Juste pour ton information et ne pas passer pour un fainéant j' ai fait le parcours dimanche , étant garé à un endroit inhabituel je n' ai pas vu les partants du groupe 1 , n' ayant pas croisé Vincent dans la col du pas j ' en conclue que les amis du groupe 1 étaient derrière moi

Donc en solo et les 2 cols et retour sous une chaleur accablante (36°à Ganges) j' ai fini sur les rotules la langue dans le dérailleur

La PPC :

Bravo Albert tu es un très bon

Mardi 30 juillet

LGM sous la plume de Pierrot le Gaulois :

Comme mardi dernier, vraiment peu de COC et bientôt nous serons moins nombreux que les vacanciers

Étaient seulement présents sur la ligne de départ :

Michel Ruck n'Roll, Manu le Puncheur, Jacques le Caméléon, Thierry Pacheco, Umberto le Poisson Pilote, Goupil le Renard, le beau Serge, Gérard l'éclaireur, Alain le Lézard Ocellé et moi-même Pierrot le Gaulois.

Et nous ont accompagnés 3 vacanciers qui ont roulé, après le café, avec le G1

Si comme moi, vous avez bien compter cela fait : $10 + 3 = 13$.

Départ 8 h précises sous un beau soleil, laissant présager pour les heures à venir une très forte chaleur.

En conséquence, Umberto notre Vice-Président appelle à la vigilance, limitons nos efforts et jusqu'au café nous roulons tous ensemble à une vitesse raisonnable. Merci à Manu, Thierry Pacheco et à Alain Mérieux, les costauds présents du G1 d'avoir respecté la règle et d'être restés avec leurs petits camarades

Quelques photos avant le départ :





Thierry Pacheco, que nous sommes ravis de retrouver, avant de nous mettre la pression, la met dans ses pneus.

Le tout sous le regard averti d'Umberto

Parcours comme convenu cool de chez cool jusqu'au café.





Thierry et Manu





Ci-dessous, Eric un des 3 vacanciers qui a offert les consommations. Merci Eric pour ton attention



Après le café tous ensemble jusqu'au Cailar, avant séparation en plusieurs groupes.
Pour ma part avec Jacques nous avons réalisé notre parcours de prédilection à savoir :
La côte du Poisson Pilote (côte du réservoir pour les non-initiés), Gallician, Franquevaux,
le terrible Cul du Renard, Générac, Beauvoisin Gallician avec arrêt au point d'eau pour
rafraichissement



Après avoir bu et rempli son bidon, précautionneux, Jacques fait le plein de son casque

Retour ensuite sous une grosse chaleur au petit travers pour Jacques et à Lattes pour moi

Ci-dessous le parcours d'Robert tout seul comme un grand



Saint Mathieu de Trévières selon Jean-Paul la Moulinette :

Ils étaient 4, 3 JP Diene, Catelin et Tortet et 1 seul Denis lus connu sous le pseudonyme de Pépin le Bref

Partis à la fraîche à 8 heures ces 4 lascars ont effectués une boucle de 66 km, passant par Quissac pour le kawa et une partie de belote.

Ils sont rentrés sagement par Brouzet les Quissac, et ont été de retour à Saint Mathieu avant 11 h et le début des grosses chaleurs.

La PPC :

Félicitation les petits, très bonne initiative à renouveler tant que durera la canicule

Jeudi 1^{er} août :

La direction du COC pour cette période de forte chaleur a appelé à la prudence et en particulier « partir + tôt pour rentrer + tôt » ou encore « réduire la distance pour rentrer + tôt »

Super les mecs, vous avez tous respecter la consigne.

La sortie du G1 sous la plume de François avec la contribution de Luc Lopez

Départ de Saint Mathieu avancé pour le G1 à 7h30 pour cause de réchauffement climatique.

Parmi les lève tôt on retrouve à peu près toujours les mêmes fêlés du carafon (appellation contrôlée AOC : Appellation d'Origine COC) :



Luc Lapinou , Alain Contador bourré de cortisone depuis sa piqûre de



frelon (asiatique selon ses dires) contractée lors de la sortie de jeudi dernier qui l'aurait selon lui transformé en Éléphant Man, depuis il a presque repris forme humaine, Erick le Rouge, Jean-Luc le Lionceau Pérolien, Fred le Canadien, Serge de NDL, accompagnés de François II le Téméraire tombé du lit et presque à l'heure, et d'un 8e lascar ayant échappé aux radars du Téméraire



reporter encore endormi.

Avec la côte de Cazevieille et ses passages à 12% à donner des sueurs



froides à un Pogacar et un Vin de Garde non dopés, qui intervient au bout de quelques km, on est vite plongés dans le vif du sujet.

J'évite de m'y brûler les ailes en méditant ce vieil adage : "si tu ne veux pas finir à pied, monte à ta main".

Au sommet nous retrouvons Manu le Puncheur, Jojo le MOF et Albert l'Expert chevauchant un curieux vélo vintage orné de confettis multicolores façon Smarties, partis en éclaireurs quelques minutes avant le gros de la troupe.

En arrivant sur Saint-Jean-de-Fos, avec Manu et Jojo, nous suivons scrupuleusement la prescription de notre bon docteur Knock et filons à l'anglaise en fai-



sant l'impasse sur le café.



C'est donc sevrés de caféine, mais nantis d'une confortable avance que nous effectuons la deuxième partie du parcours en pères peinards, avalant au passage roue dans roue les innombrables virages des Causses de la Selle (je ne les ai pas comptés mais il paraît qu'il y en a 51) suivie de la montée du Frouzet en terminant par la face B du Pic Saint Loup avant de déguster les 7 km de la descente du Pic Saint-Loup face A, ombragée jusqu'à l'arrivée.

Mais où sont donc passés les avions de chasse que nous pensions voir fondre sur nous avant d'avoir eu le temps de dire ouf ?

Pourtant notre moyenne d'environ 25 km/h sur ce parcours de 80 km développant plus de 1000 de D+, ne restera pas dans les annales et ne sera d'ailleurs pas déposée sur Strava.

Décidément nos élites se délitent !

Auraient-ils eu un contre-temps ou bien commencent-ils à faire leur âge ?

La réponse du Lapinou :

Nous avons été décontenancés par votre attaque fulgurante au Pont du Diable qui nous a laissés sans voix après un ravito à St-Jean-de-Fos, notre stratégie

était de chasser au point de nous faire péter le cœur mais l'écart était fait, votre cohésion de groupe à eu raison de nous arrivés à St Mathieu épuisés nous avons du constaté cette triste réalité... vous aviez gagné la course



à charge de revanche bravo les cadors aux vainqueurs

bises

Ça sent vraiment la fin de carrière

Pour le G3

Pour un parcours court proposé par JP la Moulinette ; Valflaunés, Lauret par la plaine, Vacquières Corconne, Brouzet et Quissac pour le café. Le tout à vitesse réduite, après le café, Bragarsades, Sardan, Carnas, Saint Bauzille de Montmel et retour pour 11 h15 à Saint Mathieu

Présents 12, Le chiffre magique de François II le Téméraire, les 12 étoiles du drapeau européen, les 12 chiffres de notre cadran solaire, les 12 coups de midi etc.. JP la Moulinette, Rambo, JP l'élégant, Gégé la Giclette, Thierry l'Aiglon, JL l'Empereur de Boirargues, Michel Kouptif, Yves Montand, Denis Pépin le Bref, Robert le Poisson Pilote, Goupil le renard et moi-même Pierrot le Gaulois

Quelques photos de la sortie, communiquées par Robert le Poisson Pilot













Dimanche 4 août :S

Saint Mathieu de Trévières

Une demi satisfaction pour François, nous étions six $12/2 = 6$ opération vérifiée et certifiée exacte par notre ingénieur en calcul mental David le Magnifique (ne peuvent comprendre que ceux qui suivent).

Les 6 meilleurs, bien sûr, Jean-Paul la Moulinette, Christophe le DAB, Yves Montand, Denis Pépin le Bref, moi-même et un petit jeune homme de 18 ans.

Pour cette sortie JP la Moulinette a innové et propos un parcours nouveau, hors des sentiers battus.

Ras le bol du Pic Saint Loup nous empruntons le Col de Fambetou, puis à droite le village le Troue (anagramme) puis plus loin, à droite, pour changer, un peu plus, une vache de côte, prolongée par le teauplat de Gnanpipom. On refait le plein des bidons, puis direction le village de Conqueyrants, que nous sommes, avant de prendre la VFIL (Voie Ferrée d'intérêt Local) qui nous amènera dans un pittoresque village Gardois, où Jean-Louis l'Empereur de Boirargues en l'honneur de ses 18 ans nous offrira le café.

Retour également inédit qui nous fera passer et connaitre le Col du Figuier. Arrivée à Saint Mathiers des Très Vieux à 11 h 50 Le GPS de Denis indique : 25 °, un gros paquet de Km un max de D+ et 3 h 80 de bonheur.



**Hier samedi 3 août, Jean-Louis a eu 18 ans
Jardinier, Chasseur, Pêcheur, Danseur, Marcheur, Ramasseur de champignons et
accessoirement cycliste, initiateur au COC des sorties en Cévennes, il a été un des
membres fondateurs de la célèbre « Garde Rouge »
Bon anniversaire champion et merci pour le café.**



Saint Bauzille de Putois

Pour les FDC du G1 selon Luc Lapinou ils étaient 10 : Régis Balandraud, Christophe Peaster, Patrick Guillon, Fred Teyssier, Jean-Luc Branzi, Serge Boyer, Luc Lopez, Albert Menon, François Doan et Manu Do'Vale

5 d'entre eux ont fait le parcours prévu, une partie des autres aurait fait le retour avec le G2

Café offert à Blandas par Albert Menon et apéritifs au retour à Saint Bauzille par Patrick Guillon.

Pour le G2 selon Rambo outre sa personne, il y avait aussi Gérard Claparède et JP Catin et toujours selon Rambo, très grosse chaleur 90 km et 22 de moyenne.

Attention

3 dates à retenir et à cocher sur vos agendas :

Samedi 7 septembre centre-ville à Mauguio : foire aux associations où notre club le COC Cyclo tiendra un stand de 10h à 17 h.

N'hésitez pas à venir nous rendre visite et passer un moment avec nous sur le stand

Samedi 14 septembre, fête du sport, plaine des jeux à Mauguio, le club comme tous les ans encadrera dans la matinée une sortie vélo.

Le club est en attente de volontaires pour l'encadrement de la sortie. Faites-vous connaître. Une sortie reconnaissance du parcours sera effectuée dans une dizaine de jours. Des informations utiles vous seront données ultérieurement. Surveillez bien votre messagerie

Vendredi 27 septembre en milieu d'après-midi, salle des Cystes (comme pour l'an passé) sur le port de Carnon se tiendra notre Assemblée Générale 2024. Cochez bien cette date sur vos agendas. Les informations nécessaires vous seront données en leur temps ainsi que la diffusion des documents utiles à la préparation de l'AG et aux demandes de licences (renouvellement et nouvelles adhésions).

Comme tous les ans l'AG sera clôturée par un repas dans un restaurant du port de Carnon (vraisemblablement le même que l'an dernier)

NOTA :

LA VIE DU CLUB N'EST PAS SEULEMENT L'AFFAIRE DES DIRIGEANTS, MAIS ELLE EST L'AFFAIRE DE NOUS TOUS. QUE BEAUCOUP FASSENT UN PETIT PEU, C'EST MEUX QUE QUELQUES-UNS SEULEMENT FASSENT TOUT.

NOUS ALLONS FAIRE APPEL A DE NOUVELLES BONNES VOLONTE, ON COMPTE SUR VOUS POUR REPOUND, QUAND CE SERA LE MOMENT, RE PRESENT.

La photo devinette

Déjà proposée mais personne n'trouvé. Alors les FDC, si vous cherchiez



**ET N'OUBLIEZ PAS JEUDI 8 AOÛT SORTIE AVEC REPAS DEPART DE SAINT
BAUZILLE DE PUTOIS**

BONNE SEMAINE A TOUS