





# LA GAZETTE DES P MMIIERS

**BULLETIN D'INFORMATIONS** #RIDEVCPM    

## *2024 C'est parti !*



Dans le Var, les Phocéens ont travaillé les derniers détails de leur préparation avant d'enchaîner les compétitions !



La section « cyclo compét » au départ de la Poli !



## LE MOT DU PRÉSIDENT



La Gazette des Pommiers est de retour !

Au sommaire de ce premier numéro de cette année olympique, les premiers podiums de nos sections de jeunes dans le cadre d'une saison lancée le 15 février dernier avec la présentation de nos équipes de jeunes portant fièrement et devant un public venu nombreux, les belles couleurs du maillot du VCPM.

L'année s'annonce prometteuse pour notre club.

Elle verra l'installation définitive de la toute nouvelle section « cyclo compét » qui, en enrichissant notre offre sportive, créera les conditions d'une dynamique collective permettant de davantage performer lors des cyclosporives inscrites au calendrier du club.

Elle nous donnera l'occasion de mettre en place un nouveau projet ayant vocation à développer notre école de cyclisme, véritable vivier pour nos sections encadrées.

Elle verra la rénovation tant attendue des locaux du club.

Enfin, elle nous donnera l'occasion de célébrer les 50 ans du Vélo Club La Pomme Marseille. Nous y reviendrons dans un prochain numéro.

En attendant, place aux manifestations prévues en mai prochain ; la SixSaintes le 4 mai et le Grand Prix de Belcodène le 19 mai.

Plus que jamais, nous comptons sur une mobilisation importante de nos adhérents pour satisfaire aux exigences de la sécurité et de la convivialité.

Pour terminer, j'adresse mes vœux de prompt et complet rétablissement aux Pommiers victimes d'une trop longue série d'accidents dus à des comportements irresponsables d'automobilistes.

Continuons à faire preuve d'une vigilance individuelle et collective de tous les instants.

Remerciements à Charly et amitiés sportives à toutes et tous.

Patrick SORIN

Président du VCPM





## DANS LA ROUE DE NOS COUREURS

### LES ECOLES DE VELO

Tandis que le Luxembourgeois Kevin Geniets s'est adjugé sur la 46e édition du Grand Prix Cycliste de Marseille La Marseillaise, près de 80 enfants ont participé à une épreuve tracée sur le Boulevard Michelet et réservée à l'école de cyclisme, quelques heures plus tôt.

À quelques centaines de mètres du mythique stade Orange Vélodrome, les jeunes pousses phocéennes n'ont pas démerité et deux d'entre eux se sont même offert une médaille d'Or. Martin Renalier en U7 et Quentin Filly en U15.

Toutes et tous ont passé un agréable moment avant que cette journée ne soit ponctuée par l'arrivée des professionnels.



- Prix d'Ouverture du Cantal

### *Jules David sur la plus haute marche du podium !*

Le jeune Marseillais a décroché son premier succès de la saison en remportant le Prix d'Ouverture du Cantal en U11 qui s'est disputé le 3 mars du côté de Saint-Constant-Fournoulès (15).

C'est une bonne nouvelle pour celui qui a enchaîné les pépins physiques, ces derniers mois.

Bravo Jules ! 🍊



- Championnat régional de cyclisme sur piste des écoles de cyclisme.

### Des champions en devenir

Sur la piste du Vélodrome Aimé Constant, plus de 60 jeunes coureurs ont tenté de décrocher la victoire.

Deux pommiers se trouvent parmi les lauréats ; Martin Renalier chez les U7 et Gary Sirol en U13. Dans la catégorie des U9, Julian Gabriel termine 9e et Kahy Iboura 13e. Enfin, en U13, Mika Leroux

Saloum et Valério Romano se classent successivement 10 et 13e.

Un grand bravo à tous ! 



Deux nouvelles médailles d'or sont venues garnir l'armoire à trophées du Vélo Club La Pomme Marseille.

Martin Renalier (U7) et Théo Guichard (U9) ont en effet décroché le maillot de champion régional à l'issue du classement combiné des épreuves du gymkhana et du sprint qui se sont disputées mi-avril à la Seyne-sur-Mer (83).



## U15 & U17

Nos U15 et U17 étaient au départ du 10e GP Souvenir Seymand organisé le dimanche 10 mars à Sorgues.

Pour cette première course régionale en PACA de la saison 2024, Gaël Runde s'est adjugé la 22e place en U15 tandis qu'Aaron Penalver a pris la 28e position. Toujours dans cette même catégorie, Clément Jamet a été contraint à l'abandon à la suite d'une chute. Les U17 Phocéens ont également joué de malchance...

En effet, Quentin Macia, Sasha Flahaut et Matisse Bonnet ont été les victimes d'une chute sans gravité intervenue dès les premiers kilomètres. De nouveau sur le vélo, les Marseillais au grand complet ont tout tenté pour faire la différence. Seulement, comme souvent, sur cette épreuve relativement plate, c'est lors d'un sprint massif que la victoire se joue. Toutefois, une nouvelle chute, cette fois-ci beaucoup plus impressionnante que la



première et ayant mis la quasi-intégralité du peloton au sol, a eu lieu dans l'ultime tour de compétition.

Des péripéties qui n'auront pas eu raison des coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille puisque deux d'entre eux se sont classés dans le Top 10 : Sasha Flahaut

quatrième et Cyprien Bougé Philippe sixième.

Bon rétablissement Clément ! ❤️

Crédit photo : © Maxine Bougé Philippe

### ▪ Trophée Madiot



Plusieurs de nos U17 participaient à la Roue Tourangelle, première manche du **Trophée Madiot 2024**.

S'ils avaient de bonnes jambes, les Phocéens, à l'exception de Sasha Flahaut, ont rapidement été pris dans une importante chute collective intervenue dès le vingtième kilomètre et qui a séparé le peloton en

deux parties. Loin d'être résignés, les Marseillais ont tout tenté pour effectuer la jonction avec le premier groupe... en vain.

Sasha Flahaut décroche finalement un beau Top 20 en prenant la seizième place. Les autres Pommiers concluent l'épreuve dans le deuxième peloton.

Ils seront au départ de la deuxième manche qui se disputera le 31 mars prochain à l'occasion de la Pèvèle Classic dans les Hauts-de-France.

Crédit photo : © Ronan Houssin / Trophée Madiot

- **Expérience et plaisir au menu** ✓



Quelques jours seulement après la Roue Tourangelle, les Phocéens étaient au départ de la **Pévèle Classic**, deuxième manche du Trophée Madiot qui s'est disputée, autour de Mérignies (59).

Dans les Hauts-de-France, Quentin Macia termine 48e de cette belle épreuve, marquée par la traversée de nombreux secteurs pavés. Son coéquipier Kylan Touache Blondon conclut la course à la 68e

place tandis que Cyprien Bougé Philippe finit 72e.

Trois Marseillais ont cependant été contraints à l'abandon, à la suite d'un problème mécanique. Léo Roussel, Sylvain Arnoux mais également Sasha Flahaut, alors présent dans le Top 20 à ce moment-là...

Tous ont rejoint la Cité Phocéenne avec, certes, de la frustration, mais surtout une

prise d'expérience indéniable et de bons moments passés entre copains.

Prochaine course <sup>SOON</sup> : le Tour des Bouches-du-Rhône Cadets à La Ciotat, le 7 avril prochain.

Crédits photos : © Objectif Lolita / Guigui Photographe



- **Grand Prix de la Seyne-sur-Mer.**

À quelques jours du lancement de la Ronde des Minimes et du Tour des Bouches-du-Rhône Cadets, Quentin Filly et Matisse

Bonnet ont fait briller les couleurs du Vélo Club La Pomme Marseille.

Enzo Ejarque, toujours dans cette même catégorie, termine 22e.

Le premier cité a remporté le classement général des U15 tandis que le Bas-Alpin a pris la troisième position chez les U17.



- **Ronde des Minimes et du Tour des Bouches-du-Rhône Cadets**

*Les Pommiers débutent fort à la Ciotat* 🌞

La première étape de Ronde des Minimes et du Tour des Bouches-du-Rhône Cadets s'est disputée le dimanche 7 avril matin à La Ciotat. Une victoire et trois maillots distinctifs sont à mettre à l'actif des Phocéens.

Matisse Bonnet a remporté l'épreuve U17

après un raid solaire de plusieurs kilomètres et endosse par la même occasion le maillot jaune de leader. Toujours dans cette même catégorie, Sasha Flahaut, sixième de l'épreuve, s'empare du maillot bleu relatif à la tête du classement général des Cadets 1.

En U15, Quentin Filly est passé à quelques centimètres de pouvoir monter sur la troisième marche du podium. Le ciel et blanc termine cinquième et domine désormais, la classification des premières années



## U19



Mathieu Baeza a pris la 24e place de la Classic Cœur de Brenne.



Les U19 se sont élancés sur le Trophée de la Ville de Châtellerault.



## ▪ Tour de la Région Sud : Acte I !

Comme en 2023, c'est dans les Alpes-Maritimes que le **Tour de la Région Sud** s'est élançé. Si jusqu'à maintenant l'épreuve était réservée uniquement aux coureurs U19, celle-ci est désormais ouverte aux catégories Open 1,2 & 3.

Robbe Schut s'est montré particulièrement actif lors de ce premier week-end de compétition. Pour l'ouverture de l'édition 2024, le Phocéén a pris la quatorzième position du scratch et troisième U19. Quelques heures plus tard, le ciel et blanc a terminé l'épreuve Varoise à la douzième position et finissant par ailleurs, troisième U19.

Le Tour Cycliste de la Région Sud se poursuivra les 18 & 19 mai prochains à Malemort-du-Comtat et Belcodène.

Crédit photos : © William Cannarella - Photographe / Vélo Club la Pomme Marseille





### ▪ Prix de Neuville-sur-Ain U19.

Sur cette épreuve longue de 96,8 kilomètres avec près de 120 coureurs au départ, le ciel et blanc a pris la neuvième

position, au cœur du peloton. Quentin Simonot termine lui 45e, Aurélien Chetouteaud 53e, Mathieu Baeza 84e et

Ethan Philippe 100e. Noé Fréchet et Thomas Sandoz ont malheureusement été contraints à l'abandon.



## ▪ Flèche Ardéchoise

Fantastique victoire de Dylan Massa qui décroche la première étape de la

**Flèche Ardéchoise** au terme d'un formidable travail d'équipe ! 🥳

Crédit photo : © Nicolas Mabyle / Direct Vélo

**Bravo Messieurs !**



Nicolas MABYLE / DirectVelo

# DANS LA ROUE DE NOS CYCLOSPORTIFS & GENTLEMEN

## LA SORTIE MIMOSA

Le 20 février les gentlemen ont réalisé leur traditionnelle sortie mimosa tournée autour du soleil et de la convivialité pour 92 km et 1400 D+. Un tracé préparé par notre pommier Max.



## LES PIEDS PAQUETS

Encore une belle organisation d'Ali pour cette nouvelle édition tournée autour de la convivialité.









## LES CYCLOSPORTIVES

- La Corima



Le VCPM était présent en course et au village des exposants avec un visiteur de renom : Laurent Jalabert !



- La Poli



Une partie des pommiers au départ.

- La GFNY à Cannes

Denis Raynald et Xavier Mekhloufi sur la croisette cannoise.



▪ La Mercan'tour Classic et la Paris Nice Challenge

Michel Nicaud au départ.



▪ La Lavandine à la Motte du Caire.

▪ La GF Provence Occitane

Mathilde Truchet gagnante dans sa catégorie.

Didier Chunlaud 3ème de sa catégorie.



## ▪ La rando Maxime BOUET



L'ancien coureur professionnel et actuel directeur sportif ARKEA, Maxime BOUET avec une partie des pommiers.



## ■ DES NOUVELLES DE LA SECTION « CYCLOSPORT COMPET »

Un petit mot sur la nouvelle section qui a démarré il y a maintenant 4 mois.

Cette section a pour ambition d'accueillir toute personne désirant donner le meilleur de soi lors de cycloportives.

Pour cela nous avons un entraîneur (Jean-Michel BOGGIANTI - Entraîneur U17-U19) pour nous concocter un programme afin de progresser, nous surpasser et enfin performer.

Actuellement, un noyau dur de 6/7 personnes fait partie de ce plan. Ensuite, nous avons les "Sympathisants" qui viennent avec nous le weekend participer à la sortie ; une quinzaine de personnes.

Les entraînements s'intensifient semaine après semaine afin d'être prêt pour l'**Etape Du Tour**, notre principal objectif le 7 juillet.

Nous pensons qu'il est possible de faire adhérer au club une nouvelle catégorie de

cyclistes afin que les moins jeunes deviennent aussi reconnus que les jeunes 😊. « **On y travaille !** »

Les plans d'entraînements sont dits "structurés", avec de petits blocs intensifs en semaine et une grosse séance le weekend.

Vient s'ajouter à cela une séance de renforcement musculaire qui a toute son importance.

Dans ce groupe, se dégage un bel esprit d'équipe. Il faut savoir souffrir pour performer.

La plupart d'entre-nous remarquons une progression car nous avons réussi à performer lors des deux dernières cyclos ; **La Corima** et **La POLI Sainte Baume**.

Nous avons d'ailleurs effleuré le podium du **classement par équipe** (5 meilleurs temps) sur cette dernière.

Les prochaines étapes importantes de notre programme sont les suivantes :

- La Six-Saintes : 4 Mai
- Les Boucles du Verdon : 19 Mai
- La Reco de l'EDT : 1 et 2 Juin
- L'Ardéchoise : 15 Juin
- Les Cinglés du Ventoux : 22 ou 23 Juin





## LES POMMIERS S'EXPORTENT !

- En Thaïlande

Franck Cazeilles sur les routes du Siam.



- En Afrique du Sud, Cape Epic 2024.

Récit de Cyrille CHOSSEGROS :

*« Cette édition est prévue à l'intérieur des terres, au nord de la ville du Cap. 650 bornes, 16500m de dénivelé et 8 étapes. On est reparti avec mon coéquipier Bart après l'édition 2023. Le prologue se passe bien et on se retrouve 4e sur 17 équipes dans notre catégorie. Les premiers sont quasi pros et le niveau est monté. Les singles sont aussi plus techniques mais on gère après notre entraînement en Espagne sur la Med Epic. L'étape 1 s'annonce chaude à tout point de vue. 36 à l'ombre pour 90 bornes et 2450m de D+. Mon partenaire belge Bart part au carton malgré mes conseils. On finit toujours 4e. L'étape 2 est encore plus longue et la température prévue va monter jusqu'à 40 degrés à l'ombre ou 49 au soleil, près de*





*100 bornes autour de Tulbagh. Même chose pour le lendemain avec l'étape 3 et encore près de 100 bornes. Bart commence à cramper malgré l'hydratation, les arrosages et autres précautions. Quand la température monte nous descendons dans le classement. Bart va aux massages le soir et je lui donne des myorelaxants.*

*L'étape 4 arrive, c'est l'étape reine avec 3000 de D+ et le fameux Cliffhanger. Dans les montées Bart marche et je pousse les 2 vélos pour arriver au sommet. La descente est fabuleuse et nous slalomons entre les babouins pour finir à Wellington ou Bart finira à l'infirmerie puis à l'hôpital avec une insuffisance rénale due à la chaleur. Il ne repartira pas. La suite se fait avec les 3*

*dernières étapes qui sont magiques. Nous finissons à Stellenbosch, la Mecque du vtt, et je finis avec un duo de français. Bart va mieux et il m'accueille à l'arrivée. Une édition encore magnifique, technique et chaude. Retour sur la route avec le VCPM... »*



## L'ACTU DU VCPM

### LA PRESENTATION DES EQUIPES COMPETITIONS

Avant la reprise des compétitions, les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille – saison 2024 – ont été présentés au public et à la presse au sein du concessionnaire Citroën Stellantis & You Marseille, membre de notre club des partenaires à qui nous adressons une nouvelle fois, nos remerciements pour cette belle soirée. A cette occasion le maillot 2024 fut aussi présenté avec le petit clin d'œil aux 50 ans du club.

Présence très appréciée de Maxime Bouet qui de surcroît a accepté d'être le parrain de la prochaine édition des bosses de Provence 2024.





## LA REUNION DES PARTENAIRES

La saison 2024 de notre club des partenaires est officiellement ouverte !

L'ensemble des professionnels soutenant le Vélo Club La Pomme Marseille se sont retrouvés le 14 mars dernier au cœur de la concession Citroën Stellantis &You

Marseille Michelet pour une soirée placée sous le signe de la joie et la bonne humeur.

Le VCPM tient également à remercier le marathonien Benoît Zwierzchiewski pour sa présence et son témoignage de sportif de haut niveau 😊. Bienvenue à nos

nouveaux partenaires : William CANANRELLA, Carrefour le Merlan, La banque populaire méditerranée et l'institut du sport et de l'arthrose.



## UN DEPUTE AU VCPM, LE VENDREDI 15 MARS 24

Didier Parakian, député de la 1ère circonscription des Bouches-du-Rhône.

*« J'ai rencontré l'équipe dirigeante du Vélo Club de la Pomme, un joyau de notre circonscription qui forme la future élite du cyclisme français ! Merci au Président Patrick Sorin et à son président d'honneur, le mythique Jean-Pierre Carminati ».*





## RDV A VENIR

### La 6 saintes

Il ne s'agit pas d'une course, mais d'un défi ! Celui de gravir jusqu'à six fois la Sainte Baume dans la même journée en empruntant les 6 montées (voir parcours) où le plaisir de rouler ensemble sur de beaux parcours l'emporte très largement sur la performance. C'est aussi un excellent support d'entraînement à la mi-mai pour celles et ceux qui préparent les cyclosporives de l'été.

### Le GP de BELCODENE

Le Grand Prix Cycliste de la Région Sud se disputera le dimanche 19 mai prochain. Cette épreuve officiera en tant que manche de la Ronde des Minimes, du Tour des Bouches-du-Rhône Cadets ainsi que du Tour de la Région Sud (Open 1-2-3 / U19).

**RELEVEZ LE DEFI !**

**OUVERT AUX VAE**

**LA SIX SAINTES**  
Massif de la Sainte-Baume

GÉMENOS 42 km  
Saint Zacharie 64 km  
Rougier 95 km  
Nans les Pins 128 km  
Auriol 153 km

**SAMEDI 04 MAI 2024**

VELO CLUB LA POMME MARSEILLE

**Souvenir François GUILLOT**  
Départs libres Salle Jean Jaurès - Gémenos de 7h à 10h  
Parcours libres de 1 à 6 montées

INSCRIPTION SUR VELOCLUBLAPOMME.COM

Le Vélo Club La Pomme Marseille va organiser deux événements sportifs importants au printemps prochain et pour lesquels nous sollicitons votre précieux concours.

#### 1) La SixSaintes : Samedi 4 mai 2024

Nous souhaitons promouvoir cette belle épreuve qui partira de Gémenos (salle J.Jaurès) dès 7h du matin et attendons, cette année, 600 participants.

Nous aurons besoin de 45 bénévoles ce jour là.

#### 2) Le Grand Prix de la Région Sud : dimanche 19 mai 2024

Cette année toujours à Belcodène, l'épreuve sera le support d'une manche du Tour de la Région Sud. Nous aurons besoin de 65 bénévoles pour l'organisation de ces deux courses.

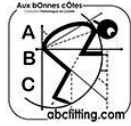
Missions : sécurisation des parcours, installation du site, distribution des dossards, gestion des parking, service repas.

Pour vous inscrire au bénévolat, rapprochez vous du secrétariat et d'Isabelle.

Un grand M E R C I par avance à toutes celles et tous ceux qui seront à nos côtés pour faire de ces événements, deux belles réussites au bénéfice de notre club.

# VELO CLUB LA POMME MARSEILLE

# NOS PARTENAIRES



# VELO CLUB LA POMME MARSEILLE

462 BD MIREILLE LAUZE, 13011 MARSEILLE / 04 91 35 16 10

E-MAIL : CONTACT@VELOCLUBLAPOMME.COM

SITES OFFICIELS : WWW.VELOCLUBLAPOMME.COM / WWW.BOSSESDEPROVENCE.COM



**RENDEZ-VOUS**  
SUR [VELOCLUBLAPOMME.COM](http://VELOCLUBLAPOMME.COM)

