

# LA GAZETTE DES P<sup>OM</sup>MIERS

**BULLETIN D'INFORMATIONS** #RIDEVCPM    

## AIN-CROYABLE !

Tour de l'Ain Cadets : Le VCPM vainqueur ! Félicitations à Alexis GIANI, Dylan MASSA, Sevane MATOSSIAN et Matthias SYLVANISE qui ont fait briller les couleurs Phocéennes sur cette épreuve mythique. #RideVCPM



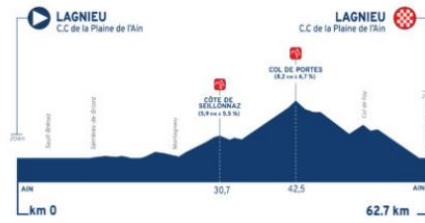
L'évènement de la rentrée

TEASER DES BOSSES À DECOUVRIR : [https://drive.google.com/drive/folders/1OGDPvbaX09MIg\\_KaejStzoDh-AZdHBd](https://drive.google.com/drive/folders/1OGDPvbaX09MIg_KaejStzoDh-AZdHBd)

**ETAPE 1** mar 9 août ✓

Le Tour de l'AIN cadet a la particularité de proposer un classement par équipes et non en individuel, c'est donc la meilleure équipe à l'issue des trois étapes qui est déclarée gagnante. Les Phocéens ont réalisé une belle performance lors de la première étape du Tour de l'Ain Cadets 2022 qui s'est disputée entre SAINT-PAUL-DE-VARAX et VAL REVERMON.

Dès la mi-course, et jusqu'à l'arrivée, les Marseillais ont composé une échappée de six coureurs qui a compté jusqu'à trois minutes d'avance. Si Sevane MATOSSIAN a essayé de

**ETAPE 2** mer 10 août ✓

faire la différence en fin de course, c'est toutefois au sprint que la première victoire de l'épreuve a été décrochée...

Les performances de nos coureurs sur la deuxième étape ont permis au Vélo Club La Pomme Marseille de prendre la tête du classement de l'épreuve. Les Phocéens ont dynamité la course dès le kilomètre zéro. Matthias SYLVANISE, Dylan MASSA ou encore Sevane MATOSSIAN ont attaqué à de nombreuses reprises avant que le dernier cité ne prenne part à l'échappée du jour.

**ETAPE 3** jeu 11 août ✓**1 VICTOIRE D'EQUIPE**

Sevane MATOSSIAN décroche la quatrième place de cette deuxième étape longue de soixante-trois kilomètres (1200m D+) rendue compliquée par la difficile ascension du Col de Porte 8,2 kilomètres à 6,7%). Alexis GIANI et Dylan MASSA terminent respectivement treizième et quatorzième.

Au terme de la troisième et ultime étape disputée entre les communes de Giron et Lélex, le Vélo Club La Pomme Marseille s'est adjugé l'édition 2022 du Tour de l'Ain ! 🏆

Félicitation à Alexis GIANI, Dylan MASSA, Sevane MATOSSIAN et Matthias SYLVANISE qui ont fait briller les couleurs Phocéennes sur cette épreuve mythique. [#RideVCPM](https://www.instagram.com/RideVCPM)







## LE MOT DU PRESIDENT



SEPTEMBRE, le mois des Bosses !

Évènement incontournable du calendrier de fin de saison, cette 27ème édition est marquée par une incertitude sur le nombre de participants, liée vraisemblablement à une tendance de plus en plus prononcée à l'inscription « de dernière minute ».

L'évolution sans doute des comportements en rapport avec la situation sanitaire des deux dernières années mais également la volonté d'attendre la confirmation de la clémence des cieux avant de s'inscrire.

L'orage de l'an dernier est encore dans les esprits !

Espérons que nous pourrions approcher, atteindre voire dépasser les 2000 participants.

Notre club sera, une fois encore, au rendez-vous avec une organisation qui est devenue, au fil des années, une référence nationale.

Je tiens à remercier tous les bénévoles qui sauront faire preuve d'un engagement personnel important et qui contribueront au succès de notre cyclosportive.

Je tiens également à rendre un hommage particulier à notre président d'honneur, Jean-Pierre CARMINATI, inlassable serviteur des Bosses depuis le premier jour.

Pièce maîtresse de l'organisation, Jean-Pierre met au service du club les précieuses et nombreuses relations qu'il a su tisser depuis de très nombreuses années avec les collectivités locales et le monde associatif.

Son exceptionnel dévouement doit être publiquement salué !

Le mois de septembre sera, cette année, particulièrement chargé avec l'engagement du VCPM sur un nouvel évènement ; une randonnée cycliste au Ventoux samedi 17 septembre prochain organisée à la demande de l'Association Française d'Urologie (AFU) et intitulée « Je roule contre le cancer de la prostate ».

Cette épreuve réunira 300 cyclistes autour de Bernard Hinault et mobilisera une trentaine de bénévoles du club ainsi qu'une vingtaine de Pommiers qui, ce jour-là, joueront le rôle de capitaines de route pour accompagner des participants qui, pour beaucoup d'entre eux, vont découvrir le Géant de Provence.

Ce projet est important pour notre club car il touche un domaine dans lequel nous pourrions être amenés dans les années à venir à prendre d'autres initiatives analogues ; celui de la promotion du sport pour le maintien en bonne santé.

Je tiens, là encore, à remercier tous les bénévoles investis dans cette opération inédite.

D'autres projets nous attendent dans les semaines à venir :

- La création d'un club de partenaires.
- La sortie d'une nouvelle tenue pour 2023.
- L'élaboration d'un projet pour notre club intitulé « La Pomme 2024 ».
- La préparation de la saison 2023 pour nos jeunes dans l'optique de confirmer les magnifiques performances de cette année.
- La refonte de notre site internet.
- Le développement de nos actions sociales.

Tous ces dossiers feront l'objet d'une présentation lors de notre prochaine assemblée générale samedi 19 novembre prochain.

En attendant, bienvenue aux nouveaux adhérents et belles sorties à tous !

Patrick Sorin - Président du VCPM



# DANS LA ROUE DE NOS COUREURS

## LES CAETS

### Championnat de France piste : Les Pommiers actifs



### Matthias SYLVANISE médaillé de bronze !

À l'occasion des Championnats de France de Cyclisme sur piste qui se disputaient fin août sur le Velodrome Toulon Provence Méditerranée, Matthias SYLVANISE a décroché la troisième place de la course scratch Cadets et la médaille d'argent du 500m départ arrêté ! 🥳 #RideVCPM



### Championnat de France de l'Avenir



Le titre national n'était pas loin ! Dylan MASSA a décroché ce samedi matin la huitième place de l'épreuve en ligne Cadets des Championnats de France de l'Avenir 2022 à l'issue d'une course d'une grande intensité (39,6 km/h Moy) de soixante-quinze kilomètres, disputée autour de SAINT-MARTIN-DE-LANDELLES.

Si la victoire s'est jouée quelques secondes plus tôt dans une échappée de cinq garçons, nos coureurs ont bien essayé de faire opérer la jonction entre le peloton et le groupe de tête. Malheureusement, celle-ci n'a pas eu lieu. Alexis GIANI et Sevane MATOSSIAN terminent ainsi successivement vingt et vingt-cinquième.

Après la victoire sur le Tour de l'Ain en milieu de semaine, les Marseillais continuent d'enchaîner les performances et tout cela, à quelques mois de leur passage dans les rangs de l'équipe Juniors !

Maeva PLAGNIOL a terminé à la huitième place de l'épreuve en ligne Minimes / Cadettes disputée sur cinquante kilomètres. La Marseillaise a rapidement pris les roues de l'échappée du jour.

Toutefois, c'est dans l'ascension de la Côte de la Pigeonnière que notre coureuse a perdu le contact avec les concurrentes de tête... Reprise par le peloton, elle parviendra à décrocher au sprint, ce beau Top 10 ! 🥳 #RideVCPM







### ▪ **Trophée MADIOT- Manche 7**

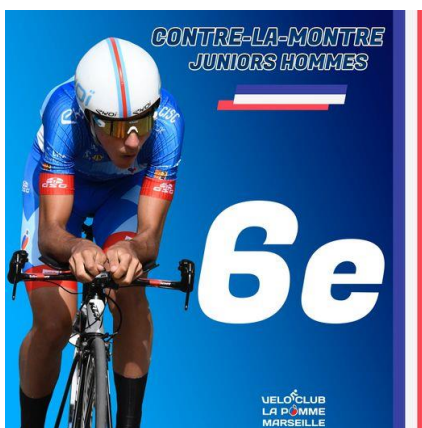
Dylan MASSA et Matthias SYLVANISE ont décroché les quatorzième et quinzième places de la Polycadet (septième manche du Trophée MADIOT 2022) qui s'est disputée en Normandie.

Les Marseillais clôturent ainsi un déplacement intense où ils auront enchaîné Coupe de France des Départements, Tour de l'Ain, Championnats de France de l'Avenir et Trophée MADIOT 🏆 [#RideVCPM](#)



## LES JUNIORS :

### ▪ **Championnat de France de l'Avenir**



Maxime DECOMBLE a pris la sixième place du contre-la-montre Juniors Hommes lors

des Championnats de France de l'Avenir qui s'est sur 18,9 kilomètres entre Saint-Hilaire-du-Harcouët et Saint-Martin-de-Landelles. [#RideVCPM](#)

Sous des températures caniculaires, Benjamin HIVART a décroché la quarante-quatrième place de l'épreuve en ligne Juniors Hommes des Championnats de France. À près de 40km/h de moyenne,

notre coureur ne s'est pas ménagé pour terminer au cœur du peloton.

Plus tôt dans l'après-midi, Maxime DECOMBLE a occupé les avant-postes pendant une majeure partie de la course. À l'origine de nombreuses accélérations, le vainqueur de la Clásica Navarra a réussi à intégrer le groupe de tête. Malheureusement, notre coureur a été victime de ses efforts dans les ultimes kilomètres du parcours.



### ▪ Sélection en équipe de France

Pour sa première épreuve sous les couleurs de l'Équipe de France, Maxime DECOMBLE a décroché la treizième place du classement général final du WATERSLEY Juniors Challenge (meilleure performance chez les tricolores).

*« Je suis très content de mon résultat sur un parcours qui n'était pas trop à mon avantage. J'ai su prendre la bonne échappée lors de la dernière étape, ce qui m'a permis de m'illustrer »* a ainsi réagi le Phocéien auprès du Journal La Provence.

Bravo Max ! 🥳 [#RideVCPM](#)



### ▪ Tour de la Vallée de la TRAMBOUZE



Hugo TAPIZ a décroché ce dimanche à Cours-la-Ville, la cinquième place du classement général du Tour de la Vallée de la TRAMBOUZE. Le coureur du Vélo Club La Pomme Marseille s'est également adjugé la victoire dans la catégorie des Juniors 1.

Un deuxième Marseillais s'est classé dans le Top 20 de l'épreuve en ligne en la personne de Noé MELOT qui termine à la seizième position, quelques heures après sa belle dixième place obtenue sur le contre-la-montre individuel. [#RideVCPM](#)

Le classement général final des Phocéens :

- 05 Hugo TAPIZ
- 12 Noé MELOT
- 28 Corentin MADONA
- 38 Brice DADDI
- 40 Augustin ARNOUX







## Championnat régional

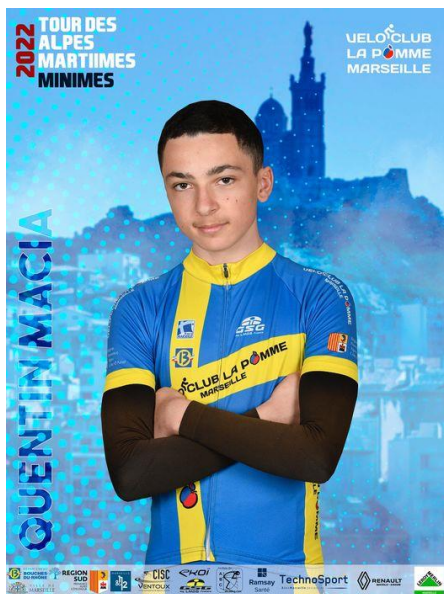
Comme en 2021 chez les Cadets, en juillet Maxime DECOMBLE a décroché à PONTEVES, le titre de Champion de la Région Sud Provence Alpes-Côte-d'Azur Juniors ! Quelle saison de notre J1 ! 🏆🏆🏆 [#RideVCPM](#)

## Causses-Aigoual-Cévennes & Pays de Sommières

Grégoire Mahieu, membre de la U19 Academy La Pomme Marseille Provence a pris la neuvième place du classement général final de l'édition 2022 du Tour Causses Aigoual Cévennes et Pays de Sommières (Fédérale Juniors). Trois académiciens ont également terminé dans le Top 20 de l'épreuve. Dorian Durand (VC Saint Antoine la Gavotte) onzième, Ryuki Sasajima (VC La Pomme Marseille) douzième et Augustin Arnoux (VC La Pomme Marseille) vingtième.

## LES MINIMES

### Quentin Macia sur la plus haute marche du podium



Le coureur du Vélo Club La Pomme Marseille a remporté le Tour des Alpes-Maritimes Minimes au terme de cinq manches disputées entre MONACO et CANNES.

Sur l'ensemble des différentes étapes, Quentin n'a quitté le podium qu'à une seule reprise. Troisième à MONACO, il a ensuite décroché la victoire à ANDON et



BIOT avant de prendre la cinquième place sur les hauteurs de VALDEROURE et de déguster la médaille de bronze sur l'anneau cyclable de CANNES-LA-BOCCA.

Pour sa dernière année chez les Minimes, le Phocéen réalise une saison exceptionnelle ! Victorieux à trois reprises, il est également monté douze fois sur le podium ! [#RideVCPM](#)

## L'ÉCOLE DE VELO

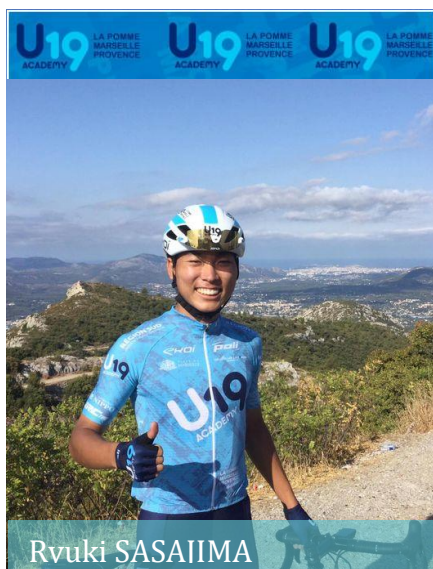
Après une coupure estivale, l'école de de vélo reprend en septembre.





## DANS LA ROUE DE L'ACADEMY U19

Cet été il y a des nouveaux membres à l'Academy. Nous avons été heureux d'accueillir :



Rvuki SASAIMA

Celui qui a décroché une belle neuvième place à l'occasion de la course en ligne des derniers Championnats du Japon sera au départ de plusieurs épreuves :

- Tour Junior Causses Aigoual Cévennes & Pays de Sommières
- 2 Giorni ciclistica Internazionale Juniores di Vertova (Italie)
- La Classique des Bourbons



Kazuma FUJIMURA



Shoichi SUGINO

La U19 Academy La Pomme Marseille Provence a accueilli Shoichi SUGINO en juillet.

L'actuel Champion du Japon Juniors a disputé plusieurs courses importantes sous nos couleurs pendant son séjour.

Lauréat d'une étape du dernier Tour du Lac Kyushu, il a dernièrement reçu sa convocation pour représenter le Japon sur les Championnats du Monde Juniors 2022!

Bienvenue Kazuma ! 🇯🇵



Tyler TOMKINSON

La U19 Academy La Pomme Marseille Provence est heureuse d'accueillir au sein de sa structure, l'Australien Tyler TOMKINSON.

Le médaillé d'argent des championnats d'Océanie du CLM 2022 nous rejoint dans le cadre d'un stage d'une durée d'un mois.

En plus de la Ronde des Vallées qu'il a disputé en aout, il sera au départ de plusieurs épreuves :

- 2 Giorni ciclistica Internazionale Juniores di Vertova (Italie)
- La Classique des Bourbons





## ▪ Vuelta Ciclista a la Ribera del Duero



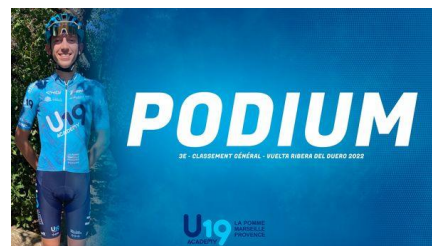
### Tyler Tomkinson sur le podium du général ! 🏆

Notre prometteur coureur Australien a décroché la troisième place du classement général final de la VUELTA CICLISTA en ESPAGNE 🇪🇸

Médaillé de bronze lors de cette ultime étape Tyler TOMKINSON a terminé à deux

reprises dans les cinq premières positions (en trois courses). Seuls deux concurrents ont réalisé cette performance lors de l'édition 2022.

Car le trois est décidément notre chiffre fétiche du jour, Benjamin HIVART a terminé à la troisième place du classement réservé aux Juniors 1.



Le classement général des Académiciens à l'issue de l'étape 3 :

3 Tyler TOMKINSON

12 Benjamin HIVART

23 Maxime DECOMBLE

26 Hugo TAPIZ

67 Ander IRAZABAL

Enfin, la U19 Academy La Pomme Marseille Provence conclut cette épreuve à la deuxième place du classement par équipes. Une très belle performance pour notre première année d'existence ! Bravo Messieurs !

**A découvrir en vidéo**

**[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/VUELTARIBERADUERO/VIDEOS/763721548172105](https://www.facebook.com/U19LPMProvence/videos/940396874022982)**

## ▪ Tour de HAUTE Autriche

Benjamin HIVART termine dix-huitième. Hugo TAPIZ vingt-troisième et Maxime DECOMBLE vingt-septième.

Voici le classement général final de cette course à étapes UCI:

15 Maxime DECOMBLE

19 Hugo TAPIZ

30 Benjamin HIVART

75 Corentin MADONA

81 Shoichi SUGINO



**A découvrir en vidéo**

**<https://www.facebook.com/U19LPMProvence/videos/940396874022982>**





### ▪ **Ain Bugey Valromey Tour :**

La 34<sup>ème</sup> édition de l'Ain Bugey Valromey Tour a eu lieu du mercredi 13 au dimanche 17 juillet 2022. Une épreuve u19 internationale dont Maxime BOUET est le parrain

👉 28 équipes de 6 coureurs et de 13 nationalités différentes ont été sélectionnées cette année, parmi 53 candidatures.

Très belle seconde place : DECOMBLE Maxime U19 ACADEMY LA POMME MARSEILLE

Enfin, la U19 Academy La Pomme Marseille Provence conclut cette course à étapes à la quatrième place du classement par équipes. À l'occasion de l'AIN BUGUEY VALROMEY Tour, notre parrain FumiYuki BEPPU a remis à Shoichi SUGINO, le maillot de champion du Japon Juniors.

Pour sa première épreuve sur le continent français, le jeune homme de dix-sept ans a engendré une certaine expérience qui lui sera bénéfique pour les prochaines échéances. Le Marseillais Maxime DECOMBLE a également dominé les classements du grand prix de la montagne et des Juniors 1.

Classement général des académiciens :

- Maxime DECOMBLE : 2e

- Melvin CROMMELINCK : 33e

- Hugo TAPIZ : 28e

- Grégoire MAHIEU : 70e

- Benjamin HIVART : 77e

- Shoichi SUGINO : 113<sup>e</sup>

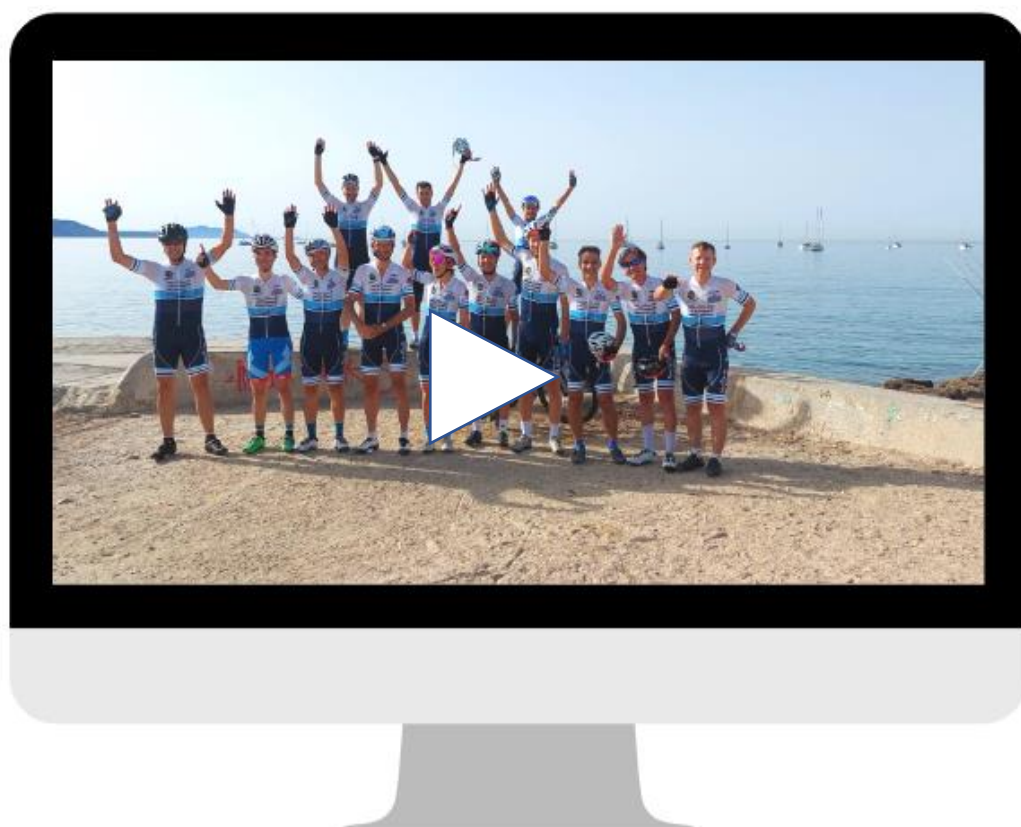




# **DANS LA ROUE DE NOS CYCLOSPORTIFS & GENTLEMEN**

## ▪ **LES CYCLOSPORTIFS : ILS ONT FAIT LEUR ETAPE DU TOUR**

Découvrez leurs exploits en vidéo  
(Cliquer sur la photo)











## LES CYCLOS

Pas de vacances chez les cyclos., ils ou elles ont roulé tout

l'été. [#RideVCPM](#)











# DANS LA ROUE DES CYCLOTOURISTES

## LES 6 JOURS DE VARS



Une partie des pommiers aux 6 jours de VARS

L'année prochaine, ce sera la 40 e ! Elle sera grandiose, avec les grands cols », promet l'organisation.

Les 6 jours cylo, évènement incontournable qui accueille 150 participants au début de l'été. En étoile

autour de Vars, sur la semaine, les participants auront parcouru plus de 13 000 mètres de dénivelé pour 630 km sur le

grand parcours, et 8 500 mètres de dénivelé pour 480 km pour le "petit".

## L'ACTU DU VCPM

### L' AFU

Comme nous l'expliquions en détail le mois dernier, la manifestation approche à grands pas :

L'Association Française d'Urologie s'engage

**ROULONS CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE**

LE SAMEDI 17.09.22 AU MONT VENTOUX

INSCRIVEZ-VOUS ICI POUR PARTICIPER

L'intégralité des bénéfices sera reversée au fonds de recherche de l'AFU contre le cancer de la prostate. avec la participation de Bernard Hinault

#prostate #santédeshomme #sport #cancer #vélo #urologues #patients #qualitédevie

SOUTIEN LOGISTIQUE

VELO CLUB LA PÉPINIÈRE MARSEILLE

ANAMACAP

1 ère Edition –  
1 organisation  
VCPM





## PÔLE DE FORMATION

C'est aussi la rentrée pour :

NOM	Prénom	Catégorie	Club
BAEZA*	Mathieu	Cadet	Nimes cyclisme
CHETOUDAUD*	Aurélien	J1	Le Cres sport ville
FURNON*	Tom	J1	Vs Hyerois
GIANI	Alexis	J1	Vc La Pomme
MATOSSIAN	Sévane	J1	Vc La Pomme
HIVART	Benjamin	J2	Vc La Pomme
SCHUT*	Robbe	Cadet	Vc La Pomme
SIMONOT*	Quentin	J1	Uzes Vélo club



\*5 nouveaux coureurs intègrent la structure dont 4 nouveaux licenciés VCPM :  
BAEZA Mathieu, SIMONOT Quentin,  
CHETOUDAUD Aurélien, FURNON Tom et SCHUT Rob (déjà au VCPM).

## PARTENARIATS PRIVÉS

Dans un souci de ne pas subir un contexte financier pénalisant, notre Club a décidé de se lancer activement dans une campagne pérenne à la recherche de Partenaires privés.

Pour ce faire nous avons élaboré une plaquette permettant d'avoir une vision

## LES BOSSES DE PROVENCE

Vous êtes bénévoles (ou pas encore 😊), faites-vous connaître auprès de Laurent FILLY) :

d'ensemble de nos activités et projets qui pourraient séduire des investisseurs.

Dès à présent une approche personnalisée auprès de ces éventuels partenaires se met en place avec l'implication de l'ensemble des membres du Bureau qui ont déjà établi

des contacts qui, nous l'espérons, permettront de pérenniser la vie du VCPM.

Des informations seront communiquées à l'ensemble des adhérents pour les tenir informés de l'avancée de cette démarche.

**André SANTONI** Chargé de mission

Les exposants du  
village des partenaires  
des Bosses 2022

**Les fiches de missions pour les bénévoles sont à retirer au club toute la journée du lundi 19/09/22.**

- EKOÏ,
- PRO DU SPORT,
- SQUIRT,
- CITROËN,
- GSG,
- ANNAD,
- ABC FITTING,
- PHYSIO EXTREM,
- SPORTS'N CONNECT,
- FFC,
- RECYCLERIE SPORTIVE,
- FRENCH CYCLARD,
- VELO CLUB DE GORDES,
- CYCLES MARCARINI,
- DOCK BIKES SERVICES,
- ROTOR FRANCE,
- CYCLE BARBE,
- GIANT,
- VCPM



## SECTION VTT-VAE

Lancement au sein du club d'une nouvelle section VTT VAE les dimanches matin (les gravels et VTT musculaires sont aussi les bienvenus 😊).

**Renseignements auprès de Guy EPINAT du club : 06 89 53 99 64.**



Découvrez les massifs marseillais en VAE





# CHALLENGE DE L'ETE:

## LES POMMIERS EN VACANCES

Merci aux pommiers qui ont participé au challenge.

Rappel de la seule règle : avec la tenue club et à vélo, prendre 1 selfie ou 1 photo sur son lieu de vacances







## **PORTRAIT D'UN POMMIER**

Pour ce nouveau numéro, c'est un capitaine de route qui est à l'honneur : GERARD MARTI responsable de la section cyclosportive du samedi.



**VELO CLUB LA POMME  
MARSEILLE**



<b>NOM DE FAMILLE</b> MARTI	<b>PRÉNOM</b> GÉRARD
<b>AGE</b> 61 ANS	<b>SEXE</b> H
<b>LIEU DE NAISSANCE</b> MARSEILLE	<b>NATIONALITÉ</b> FRANCE
<b>VELO CLUB LA POMME MARSEILLE</b> BENEVOLE - RESPONSABLE SECTION CYCLOSPORTIVE	
<b>SITUATION</b> MARIE 2 ENFANTS 2 PETITS ENFANTS	
<b>PROFESSION</b> SALARIE MOTEUR BAUDOQUIN	



<<<<<<<<<      Une aventure après l'autre !      >>>>>>>>>

**VCPM : A QUAND REMONTE TA PREMIERE LICENCE AU VCPM ?**

**Gérard MARTI :** Je suis devenu pommier en 1997. Je faisais du VTC en solo et un collègue m'a branché et fait venir découvrir le club. J'ai fait un essai un samedi matin avec le groupe des cyclosportifs. J'ai fait ma première cyclo la même année, c'était la TAVEL à NIMES.

**VCPM : QU'EST-CE QUI TE PASSIONNE AU VCPM AU BOUT DE TANT D'ANNEES ?**

**GM :** J'y apprécie la camaraderie, le partage et la convivialité.

**VCPM : DEPUIS 1997 COMMENT AS-TU VU EVOLUER LE CLUB ?**

**GM :** Le club a évolué en positif, mais les valeurs que j'évoquai précédemment sont toujours présentes. La formation des jeunes a toujours été aussi l'ADN du club. Le VCPM est un club formateur et cela perdure, c'est super.

**VCPM : QUEL EST TON RÔLE AU VCPM.**

**GM :** Depuis 2011, j'ai pris la succession de Francis DUVERGER au rôle de capitaine de route des cyclosportifs du samedi. Je prépare

le programme annuel des sorties, les circuits et les communique sur le forum toutes les semaines. Ça me motive à m'investir. J'ai apporté ma patte au groupe du samedi. J'ai créé la sortie moules frites, les 3 monts Toulonnais, perpétué celle des pieds & paquets. L'année est rythmée d'événements spéciaux. Je pense que cela plait aux adhérents. Nous sommes en moyenne une trentaine toute l'année et l'hiver il arrive que nous frôlions la cinquantaine au moment des pauses café. Mon rôle est aussi d'intégrer les nouveaux au club. Je les appelle ou les reçois ; je les oriente vers la section correspondant à leur niveau et les informe de la vie du club

**VCPM : EN TANT QUE FUTUR RETRAITÉ, QUELS SONT TES PROJETS ?**

**GM :** Faire plus de vélo en rejoignant en semaine le groupe des gentlemen, mais aussi poursuivre ma passion pour le bricolage et découvrir une autre activité le kayak, moi qui suis de la Pointe Rouge ça va être un retour aux sources. 🤔.

?





## LA RUBRIQUE DE SOPHIE

Sophie LEGENDRE-MATOSSIAN est Naturopathe/réflexologue plantaire mais aussi maman d'un cadet du Pôle Formation. Régulièrement elle partage des articles dans la gazette.

### LES 4 ENNEMIS DU SPORTIF

Bénéfique pour la santé, une activité physique mal pratiquée ou conduite de manière trop intense peut pourtant amener le sportif à connaître quelques problèmes de santé plus ou moins importants. Fatigue, blessures à répétition, troubles musculo-tendineux, troubles de la digestion, infections récurrentes, baisse de motivation, maladies cardio-vasculaires, ostéoporose... peuvent être évités en contrecarrant les effets sur notre organisme de quatre phénomènes physiologiques mais néfastes en excès.

#### 1. Le stress oxydatif



L'oxydation est un processus naturel découlant du fonctionnement de notre organisme amenant celui-ci à produire des radicaux libres. Une activité physique intense, l'alcool, le tabac, le stress, les pesticides, la surexposition au soleil, la pollution ainsi qu'une alimentation déséquilibrée augmentent cette production de radicaux libres à l'origine d'un vieillissement prématuré occasionnant aussi fatigue, problèmes circulatoires, problèmes de vue, cancer... Le stress oxydatif sur notre organisme pourrait être comparé à de la rouille sur un morceau de métal resté longtemps à l'air libre. Afin de lutter contre ces radicaux libres

nous devons apporter quotidiennement à notre corps des anti-oxydants qui vont permettre d'entretenir notre organisme à un état d'équilibre. Les anti-oxydants seront apportés par l'alimentation mais aussi par une complémentation

#### Le stress oxydatif, la source du vieillissement des cellules.

Afin de protéger notre organisme il est donc important d'augmenter notre consommation de :

- vitamines E : huiles (olive et colza), fruits (avocat, mangue, cassis...), oléagineux (amandes et noisettes), pignons de pin, abricots séchés... ;
- vitamine C : fruits (kiwis, agrumes, cassis, fruits rouges), légumes (persil, choux, poivrons, brocoli) ;
- caroténoïdes : légumes et fruits jaunes, rouges (tomates, poivrons...), oranges (carottes, abricots...) ;
- sélénium : fruits de mer (huîtres, palourdes, moules...), poissons, crustacés, rognon, foie ;
- zinc : huîtres, germe de blé, viande rouge, volaille, céréales complètes ;
- cuivre : foie, rognons, céréales complètes, légumineuses, noix ;
- polyphénols : légumes verts (artichaut, chou de Bruxelles, brocoli), oignon, ail, fruits rouges, vin rouge, poivrons rouge, tomates, pomme de terre... ;

#### 2. L'acidose



En permanence et même au repos, notre organisme de par son fonctionnement, produit de nombreux composés acides. Logiquement, la fabrication de ces déchets augmente lors d'une activité physique intense mais aussi avec une alimentation dite acidifiante (trop de viandes, de poissons, de fromages, d'œufs, de céréales raffinées, de légumineuses et/ou de sucre), le stress et le surmenage. Notre corps cherchant toujours un état d'équilibre (ni trop acide ni trop alcalin), doit tamponner cet excès d'acidité à l'aide de nutriments alcalins (calcium, magnésium, sodium, potassium). Les aliments alcalinisants regroupent les fruits, les légumes et les fruits à coque. L'indice PRAL (de l'anglais Potential Renal Acid Load) mesure le potentiel acidifiant ou alcalinisant des aliments. Il est important d'adopter un juste équilibre entre l'apport d'aliments acidifiants et d'aliments alcalins afin d'éviter tous les problèmes de tendinites, fatigue chronique, courbatures, crampes, sensibilité au stress... Par exemple, en accompagnant une viande ou un poisson d'une quantité importante de légumes et en évitant d'y ajouter des céréales.

Si peu de nutriments alcalins sont apportés



au niveau de l'alimentation, l'organisme est dans l'obligation d'aller les chercher au niveau des os et des dents... Ceci amenant à des problèmes dentaires et surtout à l'ostéoporose.

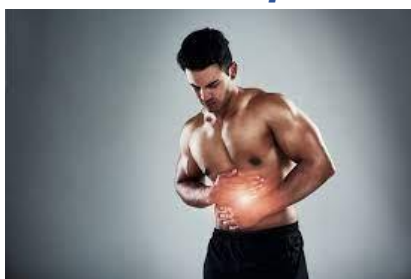
### 3. L'inflammation



Phénomène naturel en réponse des tissus vivants à une agression mécanique, chimique ou immunologique, l'inflammation fait partie intégrante du quotidien du sportif. Sans inflammation, pas de réparation ni de cicatrisation. C'est grâce à elle qu'une fois cicatrisés, les muscles et tendons deviennent plus résistants. Toutefois, un état inflammatoire qui devient chronique expose le sportif au risque de blessures. Il est important de savoir aussi que l'inflammation est accentuée par un organisme trop acide. Il est encore une fois nécessaire de porter

un regard attentif à son alimentation en évitant au maximum les aliments pro-inflammatoires (viandes surtout rouge, produits céréaliers surtout contenant du gluten, produits laitiers animaux, produits industriels et raffinés, sucre et acides gras TRANS (huile de palme, frites, margarine, produits animaux en général) et d'accroître la consommation d'aliments anti-inflammatoires (fruits et légumes à volonté ainsi qu'un apport quotidien en Omega 3 - poissons gras ou huile de noix, de lin, de colza...).

### 4. L'ischémie-reperfusion



Durant l'effort, l'apport sanguin augmente au niveau des muscles au détriment des autres organes, comme le système digestif, qui n'est pas d'une grande utilité à ce moment-là. Il y a donc une mauvaise irrigation des tissus au niveau de l'intestin

et à l'arrêt de l'activité physique une arrivée massive de sang (phénomène d'ischémie-reperfusion) amenant une quantité importante de radicaux libres et par la même occasion un état inflammatoire. Si une attention toute particulière n'est pas donnée au système digestif on peut voir apparaître une mauvaise assimilation des nutriments, des troubles de la digestion et par conséquent des troubles musculaires, articulaires, cérébraux ou pulmonaires... Pour protéger sa paroi intestinale il est important de respecter un délai de 3 heures entre le dernier repas et l'entraînement, de limiter les aliments riches en fibres au repas précédent ainsi que les graisses animales et les protéines longues à digérer. Après l'effort refaire sa réserve en glycogène par l'apport de fruits et surtout ne pas oublier de s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Parallèlement il peut être intéressant de se compléter régulièrement en glutamine (un acide aminé favorisant la cicatrisation des tissus) et en curcuma (anti-inflammatoire à visée intestinale).

Prochain numéro de la gazette  
en décembre et un hors série  
en octobre « spécial AFU et  
Bosses de Provence »



## CLUB DES PARTENAIRES



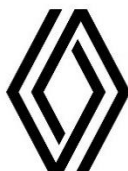
DÉPARTEMENT  
**BOUCHES  
DU RHÔNE**



**RÉGION  
SUD**  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR



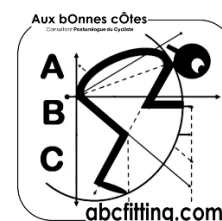
FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DE CYCLISME



AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT



Centre International de Séjours Cyclistes



**SUIVEZ-NOUS : #IRIDE VCPM**

[www.veloclublapomme.com](http://www.veloclublapomme.com)

[www.facebook.com/veloclublapomme](https://www.facebook.com/veloclublapomme)

[www.instagram.com/veloclublapommemarseille](https://www.instagram.com/veloclublapommemarseille)



# VELO<sup>CLUB</sup> LA POMME MARSEILLE

462 bd Mireille Lauze, 13011 Marseille / 04 91 35 16 10

E-mail : [contact@veloclublapomme.com](mailto:contact@veloclublapomme.com)

Sites officiels : [www.veloclublapomme.com](http://www.veloclublapomme.com) / [www.bossesdeprovence.com](http://www.bossesdeprovence.com)

