







# LA GAZETTE DES POMMIERS

BULLETIN D'INFORMATIONS #RIDEVCPM    







## LE MOT DU PRÉSIDENT



Ce premier numéro de l'année de la Gazette des Pommiers nous invite à faire preuve d'optimisme au regard des perspectives de cette saison 2023.

La soirée du 2 mars dernier nous a donné l'occasion de mettre à l'honneur nos sections encadrées et leurs encadrants : un beau moment de partage permettant de manifester notre soutien à nos jeunes et talentueux coureurs.

Les premiers résultats de nos cadets et juniors confirment l'espérance d'une très belle année sportive.

Nous devrions voir souvent, sur les podiums ,le nouveau et superbe maillot du VCPM !

Avec le printemps arrive le temps de la préparation active de nos événements ( La SixSaintes le 14 mai , Belcodène le 28 mai et l'AFU le 3 juin).

Chacun d'entre eux verra son format agrandi.

Plus que jamais, nous devons pouvoir compter sur l'engagement d'un nombre important de bénévoles.

L'idée que chaque adhérent puisse donner un peu de son temps au club au cours de l'année doit être encouragée.

Je tiens d'ores et déjà à remercier la soixantaine de bénévoles ayant répondu spontanément à l'appel.

Nous travaillons également sur l'édition 2023 des Bosses de Provence, une édition qui sera marquée par plusieurs nouveautés dont la création d'un petit parcours, un tout nouveau challenge entreprises , une aire de départ et d'arrivée plus festive.

Il nous faut également nous réjouir de l'arrivée de vingt partenaires regroupés dans le tout nouveau club des partenaires.

Ce club doit nous permettre de créer de synergies positives au bénéfice de l'ensemble du club. La qualité des relations humaines y sera privilégiée.

Pour terminer, j'ai une pensée pour nos adhérents récemment touchés par des chutes à vélo.

Nous leur souhaitons un prompt et complet rétablissement en espérant les revoir rapidement en tenue.

Je profite de l'occasion pour rappeler l'importance d'une vigilance de tous et de tous les instants sur les parcours programmés par le club.

Belles sorties printanières à toutes et tous !

Patrick Sorin

Président du VCPM



LES BOSSÉS DE PROVENCE

DEPARTEMENT DES BOUCHES DU RHÔNE  
VELO CLUB LA POMME MARSEILLE  
23 & 24 SEPTEMBRE 2023





## LES NEWS DU CLUB

### PRESENTATION DES EQUIPES

Près de 200 personnes ont assisté le jeudi 2 mars à la traditionnelle présentation des équipes.

Annulée depuis l'apparition de la crise sanitaire de la Covid19 en 2020, cette belle soirée s'est déroulée au cœur de la concession Citroën Stellantis &You.

#### Lancement de la saison

Il est l'un des moments les plus attendus par les équipes cyclistes. Celui de la présentation des équipes de la saison à venir. Le Vélo Club La Pomme Marseille n'a



public au sein du concessionnaire Citroën Stellantis &You — Marseille Michelet, nouveau membre du club des partenaires

#### Magnifique présentation !

Après les prises de parole des Élus de la République et le visionnage d'une vidéo mettant en avant les sections, les différents coureurs ont défilé sur une estrade installée pour l'occasion sur le rythme de la célèbre chanson RoadGame du musicien Kavinsky.

Cette agréable soirée s'est conclue par un apéritif dinatoire offert à l'ensemble du public.



Applaudissements et bonne humeur au programme

Des plus petits jusqu'aux plus grands, en passant par le Pôle de Formation et l'U19 Académie La Pomme Marseille — Région Sud, toutes les sections ont été présentées lors de cette belle soirée placée sous le signe de la joie.

pas dérogé à la règle et a présenté ses effectifs 2023 à la presse et au grand

depuis le mois de janvier.







## LE CLUB DES PARTENAIRES

Grande première pour le VCPM !



Au cœur du troisième étage de l'Artplexe Canebière, le Vélo Club La Pomme Marseille a officiellement ouvert les portes du club des partenaires.

Cette première avait pour objectif de réunir l'ensemble des partenaires privés qui ont répondu favorablement à l'invitation du Président Patrick Sorin et du Président d'Honneur Jean-Pierre Carminati.

Du beau monde

Le bureau du Club au grand complet, ainsi que des membres du Comité de Direction du VCPM, ont reçu nos partenaires, mais également Maxime Bouet, actuel pensionnaire de l'équipe Arkéa Samsic et formé au club qui, en répondant à nos questions, nous a fait part de son expérience, de sa vision de professionnel au sein du monde cycliste, et de son attachement de toujours pour le VCPM. Des propos qui ont captivé l'assistance.

Chaque partenaire a profité de cette occasion pour se présenter et développer les différentes facettes de leurs activités, mais également les engagements auprès du Vélo Club La Pomme Marseille.



Le Président et Président d'Honneur ont rappelé les valeurs du Club, les ambitions ainsi que les engagements collectifs et individuels de chacun des membres.

Cette magnifique soirée s'est clôturée par un cocktail très agréable et convivial, avec plein d'échanges prometteurs.

Tremplin pour un avenir qui promet bien d'autres rencontres et activités collectives, nous souhaitons longue vie au Club des Partenaires !

## LES PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



## NOS PARTENAIRES



LES BOSSÉS DE PROVENCE

23 & 24 SEPTEMBRE 2023





# LES BOSSES DE PROVENCE



L'ÉVÈNEMENT ▾ INSCRIPTION ▾ PARCOURS ▾ INFORMATIONS PRATIQUES PHOTOS 🔍

23 & 24 SEPTEMBRE 2023

# VOTRE CYCLO DE FIN DE SAISON

S'INSCRIRE ▶



Parmi les nouveautés, 1 nouveau site, 1 nouveau parcours (50 KM) 1 nouveau visuel, 1 agence de communication pour nous accompagner et un défi entreprise.

- LE CHALLENGE ENTREPRISE

A découvrir sur :

<http://www.bossesdeprovence.com/index.php/challenge-entreprise/>

**CHALLENGES ENTREPRISES**

3 PACKS  
4 PARCOURS  
1 DÉFI CORPORATE

23 ET 24 SEPTEMBRE

VELOCLUB LA POMME MARSEILLE

**LES BOSSES DE PROVENCE**  
23/24 SEPTEMBRE 2023

50KM CYCLOSPORTIVE  
93KM CYCLOSPORTIVE  
130KM CYCLOSPORTIVE  
164KM CYCLOSPORTIVE

28ÈME ÉDITION - BOSSESDEPROVENCE.COM



VELOCLUB LA POMME MARSEILLE  
23 & 24 SEPTEMBRE 2023





## DANS LA ROUE DE NOS COUREURS



Pendant la deuxième semaine des vacances d'hiver, nos coureurs ont effectué 4 journées de stage au sein du CREPS PACA - Site de Boulouris - Saint Raphaël.

À cette occasion, les Marseillais ont ainsi pu peaufiner les derniers réglages avant le début de saison, dans les meilleures conditions.

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



LES BOSSÉS DE PROVENCE

DEPARTEMENT DES BOUCHES DU RHÔNE  
VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE  
23 & 24 SEPTEMBRE 2023



# L'ÉCOLE DE VELO

Avec

- Baptiste ANDREANI
- Jules AMORETTI
- Ambre LISA BADJAOUI
- Mathis CHIADO
- Gabriel CORONILLA
- Maxime DI BIASE
- Terrance DUDI LANGA
- Louka EJARQUE
- Alexandre GUERINI
- Victor GUERINI
- Théo GUICHARD
- Eneko LEPAGE
- Antoine MEGUERDITCHIAN
- Ethan MEURET
- Abel MUSSAYAN
- Julie PASQUET
- Jules PONCE
- Valerio ROMANO
- Gaël RUNDE
- Gary SIROL
- Gabriel VILLARD
- Abel VILMER



**VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE**



Crédit photo : © William Camarella / Vélo Club La Pomme Marseille



**LES BOSSÉS DE  
PROVENCE**

DEPARTEMENT  
BOUCHES DU RHÔNE  
VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE  
23 & 24 SEPTEMBRE 2023





- GP la marseillaise

Avant d'accueillir les champions du Grand Prix Cycliste de Marseille La Marseillaise, les écoles de cyclisme (U7 à U15) ont été invité à réaliser une épreuve que le VCPM a organisé en collaboration avec les organisateurs de l'épreuve professionnelle.







## LES U15

Les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille ont brillé sur l'île de l'Oiselay à Sorgues à l'occasion du Souvenir René Seymand.

Kylan Touache Blondon s'est adjugé son **premier succès** de la saison en remportant la course U15.

Le Marseillais s'est même offert le luxe de franchir la ligne d'arrivée en solitaire

après avoir placé une attaque dans les dix derniers kilomètres de l'épreuve.

Clément Jamet et Sylvain Arnoux terminent eux dans le Top 10 en se classant respectivement huit et neuvième. Maxence Roue est vingt-sixième.



VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

Erick ACHHLAB  
Sylvain ARNOUX  
Enzo EJARQUE  
Clément JAMET  
Paul MOUFFRON  
Aoron PENALVER  
Leny PLAGNIOL  
Maxence ROUE  
Kylan TOUACHE



VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

LES BOSSÉS DE  
PROVENCE

DEPARTEMENT  
BOUCHES DU RHÔNE  
VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

23 & 24 SEPTEMBRE 2023





## LES U17

Mathieu BAEZA  
Valentin BECK  
Isidore JORON  
Quentin MACIA  
Marius PUJOL  
Yanis SALOMON  
Robbe SCHUT



VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

### ▪ Des podiums pour débiter la saison !

À l'occasion du Challenge Anthony Perez, les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille ont décroché de nombreux

succès à l'issue de deux journées intensives de compétition.



En effet, chez les U17, Valentin Beck a brillamment remporté la Ronde Bessièrenne en plus de s'offrir le maillot vert de leader au classement des points chauds.

De plus, Maeva Plagniol a inscrit son nom au palmarès de l'épreuve en terminant première fille. Enfin, les Marseillais reviennent dans la Cité Phocéenne avec le titre de vainqueur du classement par équipes ! 🍏

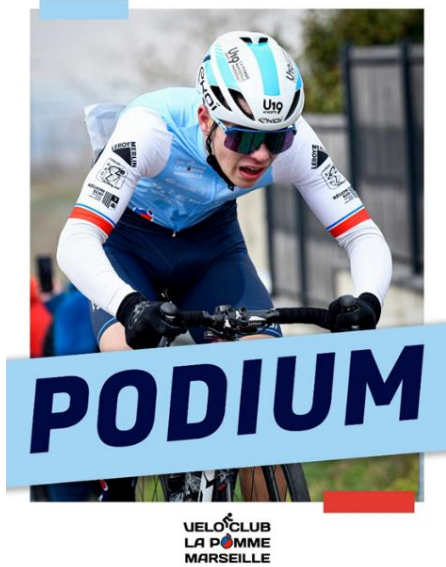


LES BOSSÉS DE  
PROVENCE

DEPARTEMENT  
BOUCHES DU RHÔNE  
VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

23 & 24 SEPTEMBRE 2023





VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

Valentin Beck, Robbe Schut et Maeva Plagniol réalisent actuellement un début de saison tonitruant.

Déjà vainqueur de la Ronde Bessièrenne le 26 février dernier, "Val" a décroché à Saint-Romain-de-Popey la deuxième place du Prix de Tarrare-Popey U17.

Robbe Schut la troisième !  
Maeva Plagniol, déjà lauréate du Challenge Anthony Perez, a remporté la catégorie des féminines.  
La Marseillaise continue ainsi d'enrichir son palmarès pour sa dernière année en U17.

Les autres Phocéens ne sont pas en reste. En effet, Matthieu Baeza termine treizième et Quentin Macia dans le Top 20 🥰.



VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

A Sorgues c'est Valentin Beck qui s'est brillamment imposé sur la course réservée aux U17. Deuxième la veille lors du Prix de Tarare-Popey, le Phocéen est rapidement passé à l'offensive en attaquant dès les premiers instants. Toutefois, malgré une échappée de cinquante-cinq kilomètres, c'est bel et bien au terme d'un sprint massif que le vainqueur de la Ronde Bessièrenne a décroché son deuxième succès de la saison.

Quentin Macia termine à la neuvième position. Matthieu Baeza la vingt-et-unième.



VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE



LES BOSSÉS DE  
PROVENCE

DEPARTEMENT  
BOUCHES  
DU RHÔNE  
VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE  
23 & 24 SEPTEMBRE 2023





▪ GP d'Aubenas



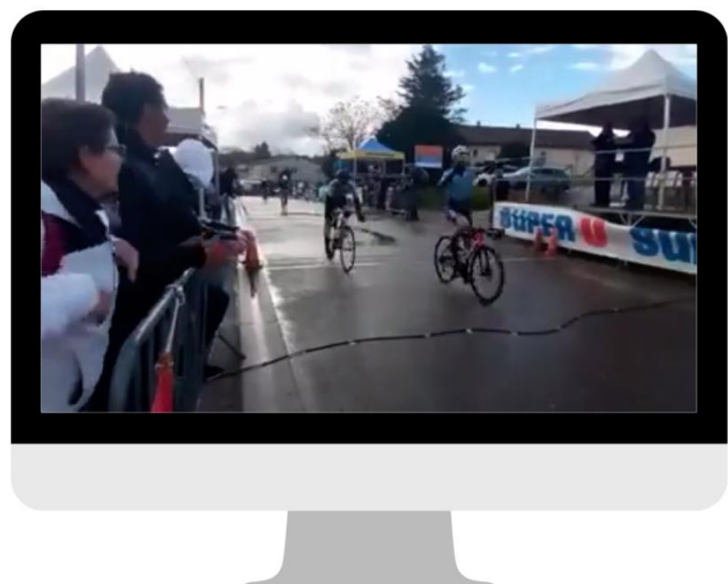
Une course sous une grosse pluie, avec une belle victoire de son coéquipier Valentin Beck, et une belle 16eme place de Quentin sur une soixantaine de coureurs, l'apprentissage continue sur des belles courses de haut niveau. Bravo mon champion.

Et bravo la team U17 🍷🍷🍷



Retrouvez le sprint victorieux en vidéo :

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid02bbduczTrdYX6pnr3XTEwhoFrqE1X7S8RmEjUn7g9ECXwdnknskWA7yukF](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02bbduczTrdYX6pnr3XTEwhoFrqE1X7S8RmEjUn7g9ECXwdnknskWA7yukF)



[uX693rAl&id=100000008469181&sfnsn=scwspmo](https://www.facebook.com/video.php?v=uX693rAl&id=100000008469181&sfnsn=scwspmo)





## LES U19

## LES U19

Augustin ARNOUX  
 Mathieu ANTOINETTE  
 Aurélien CHETOUEAUD  
 Maxime DECOMBLE  
 Tom FURNON  
 Florian GABRIEL  
 Alexis GIANI  
 Benjamin HIVART  
 Dylan MASSA  
 Sevane MATOSSIAN  
 Neriah MEUNIER-SOW  
 Ethan PHILIPPE  
 Takuma SEKIGUCHI  
 Quentin SIMONOT  
 Matthias SYLVANISE  
 Hugo TAPIZ



VELO CLUB  
 LA POMME  
 MARSEILLE



▪ Saison 2023 U19 :  
 des débuts en  
 fanfare !

Deuxième lors de la Mapei Classic, Maxime Decomble a conclu le challenge à la cinquième place du classement général final. Comme son coéquipier quelques heures plus tôt, Sevane Matossian, longuement présent en tête de la course, s'est offert le maillot vert de leader du classement des points chauds.

Enfin, les Marseillais ont surtout pris beaucoup de plaisir à lancer la saison 2023 sur les routes de la Haute-Garonne et du Tarn.



LES BOSSÉS DE  
 PROVENCE

DEPARTEMENT  
 BOUCHES  
 DU RHÔNE

VELO CLUB  
 LA POMME  
 MARSEILLE

23 & 24 SEPTEMBRE 2023





## ▪ Les Pommiers en feu ! 🔥

Maxime Decombre a décroché ce dimanche en Lot-et-Garonne, la deuxième place de la **Marmande - Val de Garonne Classic**. Le Marseillais a placé une première accélération en milieu de course avant de récidiver à quelques kilomètres du final afin de faire réduire la composition du groupe de tête. Il doit cependant se contenter de la médaille d'argent, battu de seulement quelques



mètres au sprint par le vainqueur du jour Mathéo Barusseau.

Trois autres Phocéens se sont classés dans le Top 15 de l'épreuve : Benjamin Hivart termine sixième, Aurélien Chetouteaud huitième et Neriah Meunier Sow onzième.



Grâce à ces performances, le Vélo Club La Pomme Marseille a logiquement remporté le classement par équipes !

## ▪ Equipe de France U19



*Sélection en équipe de France pour Maxime DECOMBRE pour Gand-Wevelgem*







# DANS LA ROUE DU POLE DE FORMATION

## LE PÔLE DE FORMATION



VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

CONTACT@VELOCLUBLAPOMME.COM  
04-91-35-16-10



**RECRUTEMENT PÔLE DE FORMATION**  
**SAISON 2023 / 2024**

TU SOUHAITES :

- RÉUSSIR TON DOUBLE PROJET SCOLAIRE ET SPORTIF
- TE FORMER ET DÉCOUVRIR LE HAUT NIVEAU DE U17 À U19
- BÉNÉFICIER D'UN ENCADREMENT DE QUALITÉ
- ÊTRE SUIVI SUR UN PLAN PHYSIOLOGIQUE, MÉDICAL ET NUTRITIONNEL ?

**REJOINS-NOUS !**

Il est toujours possible de déposer une candidature pour rejoindre notre Pôle de Formation, la saison prochaine. Mais attention, il ne reste plus que quelques jours

Alors avant qu'il ne soit trop tard, connectez-vous vite sur <http://bit.ly/3VW5ITD> et proposer-nous votre dossier !



LES BOSSÉS DE  
PROVENCE

DEPARTEMENT  
BOUCHES  
DU RHÔNE

VELO CLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

23 & 24 SEPTEMBRE 2023



## DANS LA ROUE DE L'ACADEMY U19



Les Académiciens ont préparé avec sérieux les futures échéances sur les routes de la Catalogne durant près d'une semaine.

Les membres de l'U19 Academy La Pomme Marseille - Région Sud ont également eu la chance et le bonheur de pouvoir s'entraîner avec Nicolas Roche, le parrain de la structure.

Nous le remercions très chaleureusement pour sa venue dans le nord de l'Espagne.



Place désormais à la Bernaudeau Junior, première épreuve UCI de la saison 2023, qui se disputera le 19 mars prochain.

Crédit photos : © William Cannarella - Photographe / U19 Academy La Pomme Marseille - Région Sud







# RÉGION SUD U19 LA POMME ACADEMY MARSEILLE

VELOCLUB  
LA POMME  
MARSEILLE

**Effectif 2023 : 16 coureurs - 6 nationalités**  
**Number 2023: 16 riders - 6 nationalities**

**24 courses / 8 pays**  
**24 races / 8 countries**

Calendrier prévisionnel sous réserve d'acceptation  
 Provisional calendar subject to approval

Rider	Age	Key Achievements
DECOMBLE Maxime	12	Issu de VC Colasens / VC La Pomme Marseille, Complet / All rounder, 2 <sup>e</sup> Du Tour Junior 2022 Bugny-Valromey, Vainqueur 2022 (1-2 étapes) Volta al Penedès
FUJIMURA Kazuma	12	Issu de Nippo Devo Project, 1 <sup>er</sup> des Championnats du Munda Junior ITT
GIANI Alexis	17	Issu de VC La Pomme Marseille, Complet / All rounder, Vainqueur d'étape du Tour des Bels 2022 U17
BUFFAZ Maxime	12	Issu de Lyon Sprint Evolution, Sprinter, Champion de France Junior 2022, Poursuite par Équipe
NEILL Curtis	17	Roadster, 1 <sup>er</sup> du Junior Tour of Ireland 2022, 2 <sup>e</sup> du Tour de Wales 2022
ROCCHI Sidan	11	Issu de VC Rochevella, Roadster / Sprinter, Champion d'Espagne 2022 U17, Champion Départemental U17
SANCHEZ Ruben	11	Roadster / Sprinter, Champion d'Espagne 2022 U17, Vice-champion d'Espagne 2022 U17 CLM
SEKIGUCHI Takuma	12	Issu de Nippo Devo Project, 1 <sup>er</sup> du TOUR DM2 Nation Cup 2022
TAPIZ Hugo	12	Issu de VC La Pomme Marseille, Complet / All rounder, 2 <sup>e</sup> du Tour Junior 2022 Région Sud
VINCENT Numa	12	Issu de VC Charvet-Chavagnoux, Roadster, Champion de France Junior 2022, Poursuite par Équipe
HARKINS Girts	12	Sprinter, 2 <sup>e</sup> Du Championnat de Lettonie Junior 2023 Route
HIVART Benjamin	12	Issu de VC La Pomme Marseille, Complet / All rounder, Vainqueur étape 2022 Tour Junior Région Sud
HOLMES Will	11	Complet / All rounder, Champion Australite Junior 2023 Critérium, Vice-Champion d'Australie 21 Junior CLM
MARTINO Dorian	11	Issu de Team Zoré Bagno, Roadster / Climber, Vainqueur U17 manche de Coupe de France MTB
MASSA Dylan	11	Issu de VC La Pomme Marseille, Sprinter, Vainqueur du Tro Bro Leon 2022 U17, Vainqueur du Tour des Bels 2022 U17
MATTOSSIAN Sear	12	Issu de VC La Pomme Marseille, Complet / All rounder, Vainqueur d'étape du Tour de 2022 U17

**Calendar of races:**

- 06-08/07 Junior Tour of Ireland
- 06/05 Liège Bastogne Liège 07-08/05 Philippe Gilbert
- 19/103 Bernaudou 25-26/03 Tour du Bocage et de l'Énie 53 Paris Roubaix 08/04 13-14/05 Tour de Girone International 12-16/07 Tour du Valromey 12-15/06 Ronde des Vallées
- 22-23/04 Gipekka Klakona 22-23/06 Vuelta al Besaya 24-27/03 Vuelta a la Ribera del Duero
- 02/07 CP Bob Jungels 01/07 CP Général Patton 02/07 CP Luxembourg
- 10/09 CP Rixkiland
- 08/04 Giro di Primavera 21/05 Piccola San Remo 17-18/06 Trofeo Davigel/CP Valle di Sella 26/06 Trofeo comune di Vertova 27/06 Trofeo Emilio Paganessi 10/09 Trofeo Buffardi 15-17/09 Giro di Basilicata



Une partie de l'effectif avec Sébastien HIVARD à la présentation des équipes le 2 mars.



**LES BOSSÉS DE PROVENCE**

DEPARTEMENT DU RHÔNE

VELOCLUB LA POMME MARSEILLE

23 & 24 SEPTEMBRE 2023





## LA BERNAUDEAU JUNIORS

### Un podium historique

Avec la troisième place décrochée par Hugo Tapiz lors de la Bernaudeau Junior, l'U19 Academy La Pomme – Région Sud s'est offert ce dimanche 19 mars en Vendée, un podium de renom.

Une épreuve à la renommée internationale

De beaux noms composent le palmarès de cette course internationale. Parmi eux, nous retrouvons l'actuel champion de France de cyclisme sur route et capitaine de route de Julian Alaphilippe, Florian

Sénéchal. Hugo Page, le rouleur de l'équipe Intermarché-Circus-Wanty a également brillé en terres vendéennes en remportant l'édition 2018. Arnaud Démarre (Groupama-FDJ) et de Bryan Coquard (Cofidis) figurent eux aussi au palmarès de l'épreuve.

### Des Académiciens offensifs !

Durant les 130 kilomètres de course tracés entre les communes de La Roche-sur Yon et La Tardière, les membres de l'Academy La Pomme Marseille – Région Sud ont réalisé un impressionnant travail d'équipe

afin de placer Hugo Tapiz dans les meilleures conditions. S'il n'a pas pu décrocher la victoire pour sa dernière année chez les U19, le Phocéien a tout de même réussi à s'emparer de la médaille de bronze en devançant, au sprint et sur la ligne, le Néerlandais Thom Van Der Werff.



Hugo Tapiz 3<sup>ème</sup> de la Bernaudeau Junior







# DANS LA ROUE DE NOS CYCLOSPORTIFS & GENTLEMEN

## SORTIE MIMOSA DES GENTLEMEN



### *Le printemps est proche pour les Gentlemen*

Non loin du célèbre Fort de Brégançon, résidence estivale du Président de la République, nos Gentlemen, par l'initiative de Max, ont mis en place une sortie placée sous le signe du plaisir.

Notre adhérent semble avoir réussi à motiver un bon groupe de vingt-cinq Gentlemen (dont trois féminines) qui se sont retrouvés ce mardi matin à La Londe-les-Maures.



### Un signe de l'arrivée des beaux jours

C'est donc un sympathique groupe de cyclistes enthousiastes qui s'est élancé sur un programme attractif : 110 kilomètres, 1550 m de dénivelé positifs, le tout sur des routes au revêtement quasi-parfait et sans

trop de circulation. Pour se mettre en jambes, tout ce petit monde a effectué un passage éclair en mode « cyclo-cross » sur la plage de Brégançon (avec une vue directe sur le Fort) puis est arrivée la Corniche des Maures avec (enfin) la première difficulté de la journée : le Col de Canadel.

Notre peloton a ensuite enchaîné avec Cogolin afin de se mesurer à la longue et fort belle montée du col de Taillude ou quelques ambitieux, et pas des moindres, ont reconnu y avoir laissé quelques plumes. Arrêt ravitaillement improvisé à Collobrières pour effectuer dans les meilleures conditions (et en fonction de la quantité et de la qualité des aliments et liquides absorbés) le très régulier et superbe Col de Babaou avant de dégringoler en final sur Bormes-les-Mimosas en essayant entre deux virolos de profiter d'un panorama tout simplement exceptionnel !

**Le tour du Lubéron le 28/03, 90 km / 1300D+**

«Toutes les promesses ont été tenues»

En quelques lignes, Régis Chabert a tenu à souligner ô combien cette journée fut une réussite.



«Toutes les promesses ont été tenues. C'est une sortie plus que réussie ! Un grand merci à Max pour la beauté de son parcours, à Cyrille notre cycliste et mécano de luxe pour ses indispensables et salutaires interventions, à Fausto et JC nos artistes photographes et bien sûr, à toutes et tous pour votre bonne humeur et votre solidarité, deux qualités (entre autres...) qui caractérisent si bien notre groupe de Gentlemen !»







## LA GRANDE EVASION DES POMMIÈRES



### *Un week-end entre pommières*

Le centre d'oxygénation de Gap Bayard niché à 1246 mètres d'altitude propose depuis désormais quelques années, un week-end dédié uniquement aux femmes.

Aussitôt l'information récupérée, Chantal a soumis l'idée aux féminines du Vélo Club La Pomme Marseille.

### **Du beau monde**

Sept de nos adhérentes ont ainsi répondu au rendez-vous lancé par Chantal: Bernadette, Rose-Anne, Joëlle, Lydia, Isabelle, Sandra, et Sylvie qui habite à présent dans le Champsaur.

En préambule de ce séjour, les filles ont été accueillies dans le coquet chalet de Sylvie qui en a profité pour leur offrir un superbe repas et une promenade pour célébrer ces belles retrouvailles.

Après quoi, elles ont rejoint le centre qui leur a proposé un programme d'initiation à diverses activités nordiques (ski de fond

alternatif et skating, ski de randonnée nordique, raquettes, fat bike, chiens de traîneau) ainsi qu'à des ateliers de bien-être (aromathérapie, yoga, réflexologie, kinésiologie) auxquels elles pouvaient ajouter des séances de massage.



Ainsi, tous les ingrédients étaient réunis pour de nombreux moments de détente, rigolade, partage dans un esprit de groupe ponctués par une soirée festive (apéritif, buffet, animation musicale, jeux et d'une marche nocturne afin d'assister à un lever de lune, le tout arrosé de génépi).

Toutes ont pu profiter pleinement « en toute amitié » de ce week-end entre femmes tout en ayant une pensée pour celles qui n'avaient pu se joindre à elles.

**Une expérience à renouveler sans modération !**

Le sourire sur toutes les bouches

*«L'équipe était dynamique et parfois explosive vous garantissant, messieurs, un retour tonitruant de vos féminines.» ont lancé les huit Pommières revenues de ce séjour avec des étoiles plein les yeux. »*





## LA SORTIE PIEDS & PAQUETS

Prêt de 70 pommiers et pommiers étaient présents à la célèbre Pieds & Paquets..(ou entrecôte frites pour les autres 😊) . **Toujours autant de convivialité et de succès.**





## LE GROUPE DU DIMANCHE

- Le GP de la Marseillaise.

*Comme les pro, la team du dimanche a ouvert la route quelques heures plutôt avec 167 km. Seul le ravito n'était pas le même ☺.*



- LES SORTIES DE GG

*Fin des coffee rides et retour progressif des sorties longues*





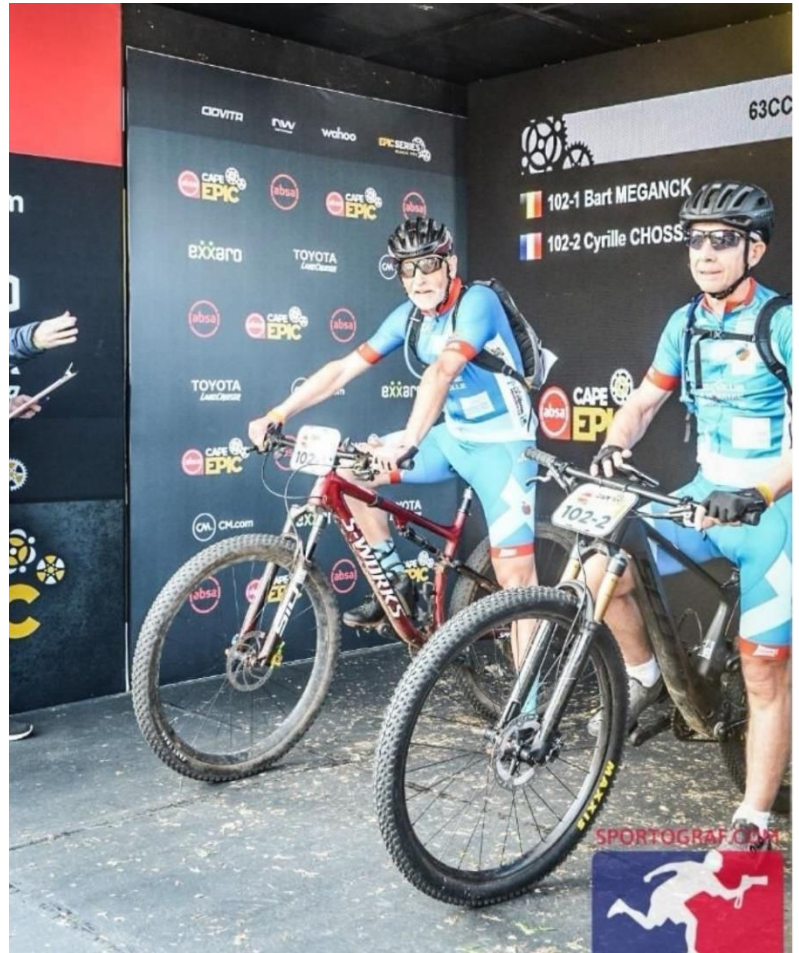


## ▪ VTT : LE CAPE EPIC

Le cape epic est une course vtt annuelle par étapes qui se déroule dans le cap occidental, en Afrique du sud. Elle est accréditée hors catégorie par l'union

cycliste internationale. **LA course par étapes de référence dans le monde du VTT.** Il faut noter la participation cette année par 1 pommier Cyrille

Chossegros. Il faut noter la présence de l'ancien champion cycliste : Vincenzo Nibali



*Podium sur le prologue et l'étape 2 pour le team de Cyrille Chossegros dans sa catégorie.*



**LES BOSSÉS DE PROVENCE**

LE DÉPARTEMENT DE BOUCHES DU RHÔNE  
LE DÉPARTEMENT DE LA PÂME MARSILLE  
23 & 24 SEPTEMBRE 2023





## DU CÔTÉ DU SAVOIR ROULER

Dans le cadre du Savoir rouler à vélo dans une école primaire (environ 10 écoles différentes ont pu bénéficier du dispositif cette année dans le 9-10-11-12- 4-5ème ainsi que le village de Belcodène). Le programme Savoir rouler à vélo prend de l'ampleur nous commençons à travailler avec plus d'écoles (5 l'année précédente).

Cette intervention a été effectuée auprès de l'école primaire Chantepedrix St Loup avec les CM2. Sur un cycle de 6 séances soit une demi-journée par semaine du 13/01 au 27/02. Cette action a pour but d'initier les élèves à la pratique du vélo et les sensibiliser à la sécurité routière pour pouvoir circuler sur l'espace urbain.

Le club met à disposition les vélos de différentes tailles pour les enfants. L'objectif final de cette intervention ayant pour but une sortie encadrée sur le milieu urbain. On a eu la chance d'être encadré par 3 motards de la police municipale, avec lesquels nous allons travailler pour les futures sorties extérieures dans les autres écoles.







## POUR RAPPEL LA BOUTIQUE EN LIGNE

Équipez-vous comme les Pommiers! 🍏👊

Nous sommes particulièrement heureux d'annoncer l'ouverture de notre boutique en ligne.

[#RideVCPM](https://bit.ly/3iOt2Vf)

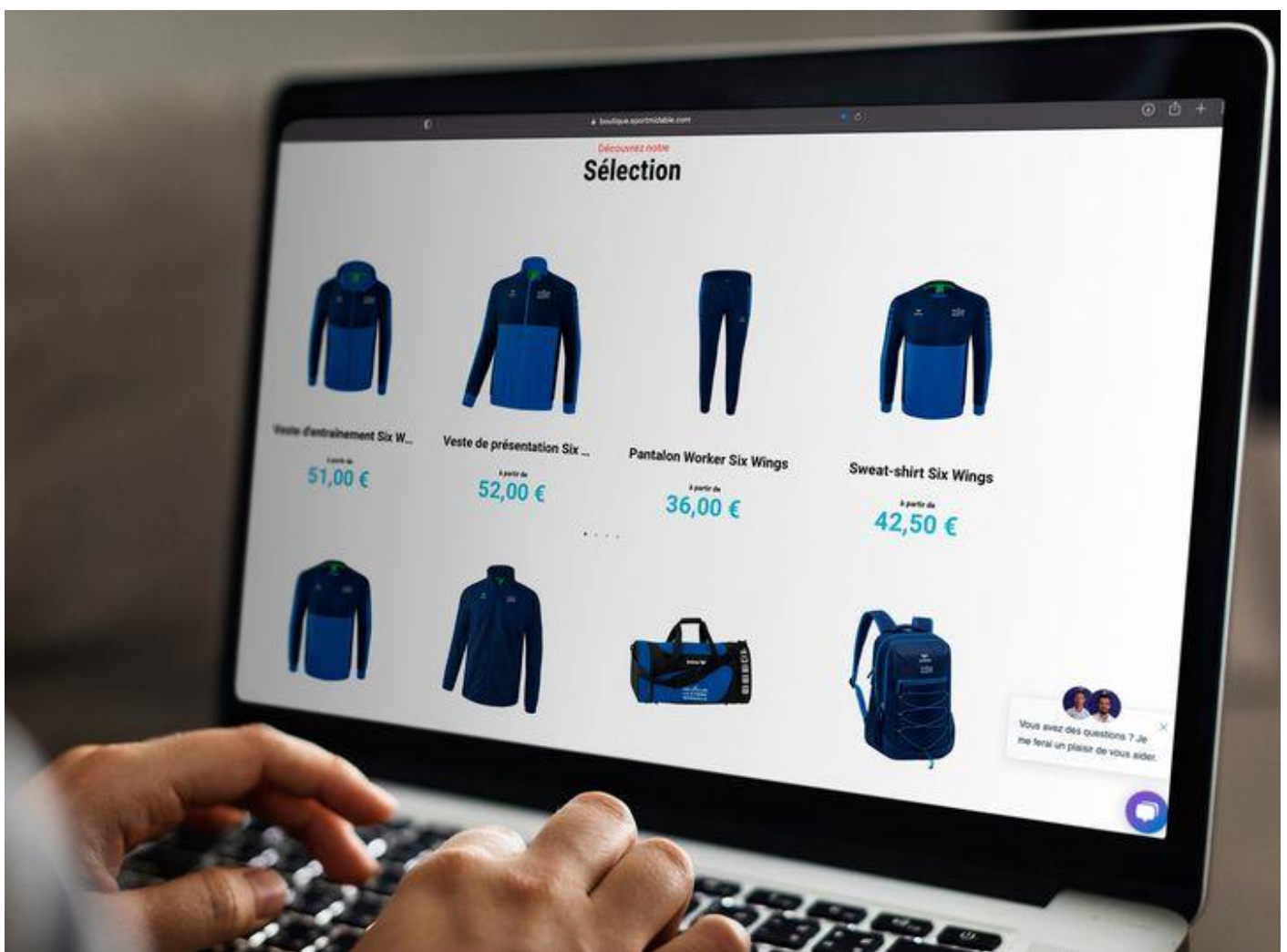
Vous y trouverez de nombreux produits comme les survêtements, polos, t-shirts, vestes de pluie, gilets et même... des mugs



Lors de votre commande, vous bénéficierez d'une remise de 10% en tapant le code %10LPMVC

Rendez-vous sur

<https://bit.ly/3iOt2Vf>



LES BOSSÉS DE PROVENCE

DEPARTEMENT DES BOUCHES DU RHÔNE

VELO CLUB LA POMME MARSEILLE

23 & 24 SEPTEMBRE 2023






## PORTRAIT D'UN POMMIER

Pour ce nouveau numéro, c'est un bénévole que vous croisez peut-être sur les bords des routes à immortaliser les efforts de nos pommiers ou sur un vélo ou à communiquer sur les réseaux sociaux : Zoom sur **William CANNARELLA**.



### VELO CLUB LA POMME MARSEILLE



**NOM DE FAMILLE**  
CANNARELLA

**PRÉNOM**  
WILLIAM

**AGE**  
25 ANS

**SEXE**  
H

**LIEU DE NAISSANCE**  
AUBAGNE

**NATIONALITÉ**  
FRANCE

**VELO CLUB LA POMME MARSEILLE**

- MEMBRE DU COMITE DIRECTEUR
- PHOTOGRAPHE & ADMINISTRATEUR DES RÉSEAUX SOCIAUX DU VCPM

**SITUATION**  
CELIBATAIRE

**PROFESSION**  
PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL



<<<<<<<<<
#RIDEVCPM
>>>>>>>>

Cette année j'ai suivi une bonne partie des courses françaises du début de saison.

### VCPM : QU'EST CE QUI TE PASSIONNE DANS LA PHOTO ?

WC : L'émotion des sportifs. Je ne suis pas à la recherche de la plus belle photo. Ce que j'aime, ce sont les photos naturelles, les émotions qu'elles véhiculent.

### VCPM : QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR EN TANT QUE PHOTOGRAPHE ?

WC : Sans hésitation le tour de France !

### VCPM : QUEL EST TON RÔLE AU VCPM.

WC : En 2017, le club m'a demandé de suivre la DN3 en réalisant des photos puis mon rôle s'est élargi en faisant vivre les réseaux sociaux. Depuis j'alimente les facebook et Instagram en mettant des posts quasi quotidiennement. J'invite tous les pommiers à les suivre d'ailleurs et à les partager (rires) .

[www.facebook.com/veloclublappomme/](https://www.facebook.com/veloclublappomme/)  
[www.instagram.com/veloclublappommemarseille/](https://www.instagram.com/veloclublappommemarseille/)

J'en profite pour dispenser un autre message, je viens de terminer le nouveau site du club et je vous invite aussi à le découvrir 😊 et depuis novembre je viens d'intégrer le comité directeur du club..

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

William CANNARELLA : Je suis arrivé au club par le grand braquet en tant que coureur dans les catégories des jeunes. J'ai stoppé la compétition en minimes et j'avais débuté le vélo, au vélo club Aubagnais. C'est mon père (Eric aussi au VCPM 😊) et mon frère, pratiquants, qui m'ont transmis le virus. Mon 1<sup>er</sup> vélo était un BH noir. Aujourd'hui je roule avec Iwillier GTR Team 2000. Je dois être le seul en France avec ce modèle de vélo car je n'en ai jamais croisé d'autres (rires). Je viens de passer les 7 000 km cette semaine (interview réalisée le 19/12/22).

### VCPM : COMMENT T'ES VENUE LA PASSION POUR LA PHOTO ?

WC : Au départ je prenais des photos sur des courses amateurs, sur le bord des routes. On me les a réclamés via les réseaux sociaux et de fil en aiguille, j'ai suivi une formation d'un bac. Pro. Photos à Marseille. Puis j'ai réalisé des missions pour le journal la Marseillaise. Aujourd'hui je suis indépendant et je suis sollicité par des agences de presse pour des reportages. Par exemple en 2021, j'ai couvert le Tour de France. J'étais accrédité sur toute la course et j'étais aussi derrière la ligne pour mettre en boîte le vainqueur du jour par exemple.





## VENTE DE VELOS DE ROSA EKOI

Il reste quelques vélos Ekoi De Rosa qui ont servi à notre équipe junior l'an passée.

Ils sont équipés de roues Vision et sont en vente au prix de **2 400 €** (photos ci-dessous).

Pour tout renseignement, contactez Jean Michel Boggianti (portable 06 69 58 48 25) et mail ([jmboggianti@veloclublapomme.com](mailto:jmboggianti@veloclublapomme.com)).







## LA RUBRIQUE DE SOPHIE

Sophie LEGENDRE-MATOSSIAN est Naturopathe/réflexologue plantaire mais aussi maman de Sevane MATIOSSAN, coureur U19 du VCPM

Régulièrement elle partage des articles dans la gazette.

Ce mois-ci, focus sur **Avec ou sans gluten ?**

Certains sportifs de haut niveau ont choisi de suivre un régime alimentaire sans gluten.

Pourquoi adopter cette diète ?

### Tout d'abord, qu'est-ce que le gluten ?

Le gluten est un ensemble de protéines contenues dans plusieurs céréales telles que le seigle, l'avoine, le blé, l'orge, l'épeautre et leurs dérivés.

Le mot emprunté du latin signifie glu ou colle ; On comprend donc mieux pourquoi le gluten est devenu indispensable aux préparations culinaires et un incontournable de l'industrie agro-alimentaire. En effet, ce dernier, en se liant à l'amidon contenu dans les farines, permet une meilleure élasticité et confère aux pains et pâtisseries, entre autres, leur moelleux et leur donne de la texture. Le gluten est aussi utilisé comme épaississant dans bon nombre de préparations industrielles comme les plats cuisinés et la charcuterie par exemple.

### Digérer le gluten

Le gluten ne serait pas un problème en soi si nous utilisions des farines anciennes pour nos préparations. Le fait est qu'au fil du temps, et pour répondre aux besoins des industriels, le blé a subi des mutations génétiques et des blés

hybrides sont apparus. C'est ce qui explique que notre organisme, n'ayant pas évolué aussi rapidement que le blé, ne le digère plus aussi bien qu'avant.

Nous ne possédons d'ailleurs pas les enzymes permettant de le digérer totalement. Notre organisme va donc devoir fournir un effort supplémentaire pouvant entraîner des reflux, une digestion lente et difficile, des diarrhées ou de la constipation - suivant les personnes -, de la fatigue, une sensation de lourdeur au niveau de l'estomac et au fil du temps un état inflammatoire chronique et une mauvaise absorption des nutriments...



La qualité du blé n'est pas seule à impacter notre digestion. En effet, notre consommation de produits à base de céréales riches en gluten ne fait qu'augmenter et le blé prend une place beaucoup trop importante dans notre alimentation au quotidien : pain, biscottes, céréales pour le petit-déjeuner, pâtes,

biscuits, pizzas, burgers, biscuits apéritif...

Il est important de rappeler que les protéines du gluten ne sont pas indispensables au fonctionnement de notre organisme et qu'il est tout à fait possible de s'en passer. Certaines céréales comme le sarrasin, le quinoa ou l'amarante sont d'ailleurs beaucoup plus intéressantes d'un point de vue nutritionnel.

### Intolérance, allergie ou sensibilité au gluten ?

L'intolérance au gluten ou maladie cœliaque est une maladie chronique et auto-immune de l'intestin. L'ingestion du gluten chez les malades entraîne une réponse anormale de son système immunitaire. Cette réaction provoque une inflammation de la paroi intestinale et la disparition de ses villosités dont le but est d'aider à l'absorption des nutriments. Les conséquences de cette maladie : douleurs abdominales, diarrhées et mauvaise absorption des nutriments entraînant perte de poids, fatigue et carence en vitamines. Le seul moyen de traiter cette maladie est d'éviter la consommation de céréales contenant du gluten.

L'allergie au gluten est beaucoup plus rare heureusement et déclenche instantanément une réaction brutale de l'organisme. Les







symptômes peuvent aller des nausées et/ou vomissements, à des démangeaisons, une difficulté à respirer et dans les cas les plus graves à un choc anaphylactique. L'éviction du gluten est incontestable.

LES FARINES ... AVEC OU SANS GLUTEN ?					
AVEC GLUTEN			SANS GLUTEN		
BLÉ RAFFINÉ IG 75 à 85	BLÉ COMPLET IG 60	ORGE IG 40	RIZ BLANC IG 95	RIZ COMPLET IG 75	SOJA IG 25
PETIT ÉPEAUTRE IG 40	ÉPEAUTRE COMPLET IG 45		SARRASIN IG 40	MAÏS IG 70	QUINOA IG 40
SEIGLE IG 45	AVOÏNE IG 40	KAMUT IG 45	CHÂTAIGNE IG 65	POIS CHICHES IG 35	

La sensibilité au gluten, qui nous intéresse aujourd'hui est beaucoup plus sournoise en plus d'être très peu reconnue. Sur de nombreuses personnes, le gluten provoque des symptômes divers et variés qui n'impactent pas que la sphère digestive. Hormis les ballonnements, les douleurs abdominales, la constipation ou les diarrhées, la sensation de lourdeur on peut retrouver de la fatigue, des maux de tête, des problèmes de peau, des douleurs articulaires, un esprit embrouillé... Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes il peut être intéressant de faire un test « Sans gluten » pendant 15 jours pour voir si vous sentez mieux et si les symptômes disparaissent.

Dans un article précédent, nous avons abordé le fait qu'un sportif était plus exposé à l'inflammation qu'un non sportif notamment par le phénomène d'ischémie-

reperfusion. Rappelons que pendant l'effort, les intestins ne sont que très peu irrigués pour favoriser le cœur et les muscles. A la fin de l'entraînement, l'arrivée massive du sang au niveau digestif provoque de l'inflammation.

A noter aussi, que le phénomène inflammatoire fait partie intégrante de la vie du sportif, cette dernière lui permettant de se réparer et de cicatriser augmentant ainsi la résistance de ses muscles et de ses tendons.

Un sportif sensible au gluten et en consommant régulièrement ne ferait qu'augmenter son état inflammatoire qui devenant chronique et trop important devient nocif.

Être à l'écoute de son corps, faire des liens entre sa consommation de céréales riches en gluten et ses sensations ou symptômes peut amener à supprimer ou diminuer sa consommation de produits à base de blé. Personne mieux que vous ne pourra ressentir les effets d'un régime sans gluten. Faire le test reste donc la meilleure des choses.

### Sans gluten et marketing

Choisir d'adopter une alimentation sans gluten ne veut pas dire se jeter sur les aliments estampillés « sans gluten » dans les rayons des grandes surfaces. En plus d'être pauvres en nutriments, ils sont souvent remplis d'additifs, plus riches en sucre et en mauvais gras, plus nocifs pour la santé.

### Aliments de substitution

Perturbant au début, le régime sans gluten nous donne parfois l'illusion que nous ne pouvons plus rien manger. Et pourtant, de nombreuses céréales et féculents peuvent nous apporter les glucides dont nous avons besoin : le riz blanc, sauvage, complet, noir ou rouge, le quinoa, les pommes de terre ou patates douces, le millet, le sarrasin, l'amarante, les légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges et blancs), le maïs dont la polenta.

Pour la cuisine, on trouve des farines de toutes sortes : farine de riz, de quinoa, de châtaigne, de lentilles, de lupin, de sarrasin, de pois chiches... A utiliser suivant vos envies !

### Alors, gluten ou sans gluten ?

Si vous n'êtes ni intolérant ni allergique mais que vous ressentez certains troubles notamment au niveau digestif il peut être intéressant de faire le test « sans gluten » pendant 15 jours. Si vous vous sentez mieux, il est bien de stopper sa consommation pendant 2 mois et d'éventuellement le réintroduire par la suite mais très occasionnellement.

Pour les personnes sans symptôme il me paraît judicieux tout de même de diminuer sa consommation d'aliments à base de blé sans s'en priver totalement. Cela permettra d'autant plus d'avoir une alimentation plus variée et plus intéressante d'un point de vue nutritionnel.







*Merci à tous les  
contributeurs pour la  
réalisation de ce numéro*

Crédit photos : © William Cannarella - Photographe

*Prochain numéro  
Juin 2023*

**SUIVEZ-NOUS : #RIDEVCPM**

[WWW.VELOCLUBLAPOMME.COM](http://WWW.VELOCLUBLAPOMME.COM)

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

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







# ILS NOUS SOUTIENNENT

## LES PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



## NOS PARTENAIRES







# VELO CLUB 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)



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