

LA GAZETTE DES POMMIERS

BULLETIN D'INFORMATIONS #RIDEVCPM    



VICTOIRE DE Dylan MASSA sur la quatrième manche cadet du Trophée MADIOT à LANNILIS !

*DES VICTOIRES DE
PRESTIGE*



Maeva PLAGNIOL Championne régionale PACA



Maxime DECOMBLE triomphant à Tafalla (Espagne) à l'occasion de la Clásica Navarra.





LE MOT DU PRESIDENT



Le Tour approche à grands pas.

Et qui dit Tour, dit « étape du tour ».

Le 10 juillet prochain, notre club sera au rendez-vous, au départ de Briançon, avec la présence effective de 23 Pommiers.

Ils se préparent depuis plusieurs semaines avec une impressionnante et admirable motivation pour aborder, dans les meilleures conditions, ce challenge sportif de haut niveau.

De véritables « forçats de la route » qui incitent à lire (ou relire) le livre d'Albert Londres paru en 1924 !



Ils arboreront, ce jour-là, un maillot du club spécialement créé pour l'occasion et qui portera un double message :

- celui de la promotion de l'édition 2022 des Bosses de Provence (nous avons impérativement besoin de revenir aux chiffres de participation d'avant covid).
- l'attachement du club à « ses cyclos ».

Ce 3ème numéro de la Gazette des Pommiers (merci à Charly et à tous les

contributeurs) me donne l'occasion d'attirer l'attention de tous les adhérents sur un élément essentiel de la vie de notre association : le bénévolat.

Vous connaissez très certainement ce qu'on dit à son sujet :

« Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix »

Le bénévolat au VC La Pomme Marseille n'a effectivement pas de prix.

On doit même le considérer comme un point majeur de notre fonctionnement pour au moins deux raisons.

Il est d'abord et avant tout le symbole de ce qui nous rassemble ; la solidarité, la convivialité, la générosité, le partage et, élément déterminant dans le contexte actuel, il participe de notre équilibre financier.



Lors des manifestations que nous organisons (Les Bosses, la Six Saintes, le GP de Belcodène, le cyclo-cross de Luminy, la nouvelle manifestation AFU au Ventoux),



c'est grâce à l'engagement volontaire de bon nombre d'entre vous que nous parvenons à dégager des bénéfices qui, ensuite, nous permettent de faire vivre notre club.

Faisons donc en sorte de tous nous mobiliser au moins une fois dans l'année, en devenant des « consom'acteurs ».

Qui dit été dit chaleur mais il nous faut anticiper et déjà songer à la bonneterie hiver. Pour une livraison début novembre, il faut impérativement passer commande avant le 31 juillet. C'est à ce titre que vous recevrez prochainement un message du club.

J'ai une pensée amicale pour Jeanine, Christian, Dimitri, victimes d'accidents de la route récents et leur souhaite, au nom du club, un prompt et complet rétablissement.

Bel été à tous et prenez soin de vous.

Patrick Sorin

Président du VC La Pomme



DANS LA ROUE DE NOS COUREURS

LES JUNIORS

▪ GP de BELCODÈNE : 22/5/22



Maxime DECOMBLE vainqueur de la 1ere étape : 1 CLM à une moyenne de 53,44km/h

C'est sous des conditions météorologiques exceptionnelles que le Grand Prix de la Région Sud s'est disputé au cœur de Belcodène. Notre coureur Maxime DECOMBLE a remporté le contre-la-montre individuel de six kilomètres en 00:06:24 à 53,44km/h de moy devant Dorian Durand (VC Saint Antoine La Gavotte) et Florian Coste (VC Corbas).

L'après-midi, huit garçons ont rapidement pris les devants avant de se disputer la victoire au terme de 102 kilomètres. C'est Maël Rouanet (Intégrale Bicycle Club Isle Jourdain) qui s'est offert le titre devant Florian Coste (VC Corbas) et le Marseillais Hugo TAPIZ.

Le classement général est revenu à Florian COSTE devant Hugo TAPIZ (VCPM) et Brice DADDI.

Le Vélo Club La Pomme Marseille remercie l'ensemble des coureurs au départ de l'épreuve mais également ses partenaires ainsi que la communauté de Belcodène pour son chaleureux accueil. [#RideVCPM](#)





Maxime DECOMBLE, sélection PACA, 5ème place de la Classique des Alpes Juniors

▪ **Classique des Alpes Juniors : 29/05/22**

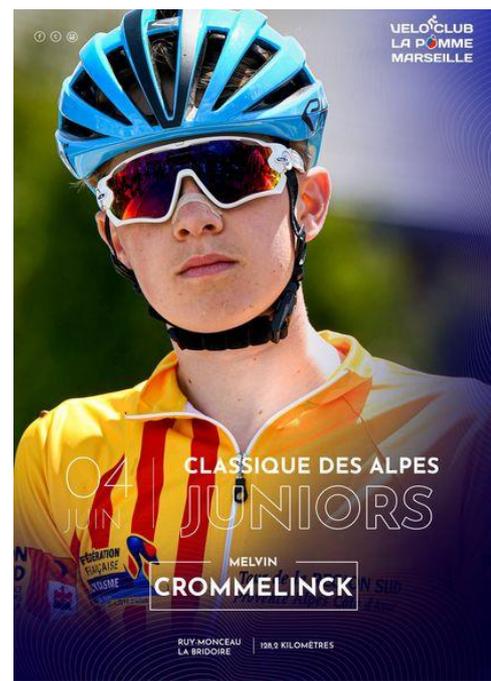
Le Vélo Club La Pomme Marseille était représenté par les sélections régionales de Melvin CROMMELINCK, Maxime DECOMBLE, Noé MELOT et Hugo TAPIZ sur la plus prestigieuse des épreuves cyclistes Juniors de l'hexagone

Maxime DECOMBLE a réalisé (sous le maillot de la sélection PACA) en Savoie une véritable performance en prenant la 5ème place de la Classique des Alpes Juniors !

S'il a été distancé du groupe principal lors de la difficile ascension du Mont du Chat, le pensionnaire du VCPM a fait parler sa

puissance pour récupérer le « peloton » à deux kilomètres de l'arrivée.

Fort de son expérience acquise sur cette même épreuve l'an dernier, Melvin CROMMELINCK s'est offert un beau Top 20 en décrochant la quatorzième place. [#RideVCPM](https://www.instagram.com/RideVCPM)





▪ CLÁSICA NAVARRA : 12/06/22

Victoire d'étape

Lauréat du classement du meilleur Junior 1

Vainqueur du classement par équipes



Nos coureurs ont tout raflé ou presque ce dimanche à TAFALLA (Espagne) à l'occasion de la CLASICA NAVARRA.

Très offensifs durant l'intégralité de la course, Maxime DECOMBLE et William EAVES ont brillé en terres espagnoles en décrochant les deux premières places de l'épreuve. Avant cela, les deux garçons ont longuement tenté de s'isoler à l'avant de la course. Toutefois, c'est bien dans les

derniers kilomètres que les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille ont fait la différence.

En effet, Maxime DECOMBLE s'est offert l'un des plus beaux succès de sa jeune carrière en accélérant à trois-mille mètres de l'arrivée finale. William EAVES a, lui, attendu la flamme rouge pour sortir du peloton et prendre la deuxième place devant une foule

considérable de passionnés venus encourager les champions de demain.

Enfin, Benjamin Hivart a décroché un beau Top 20 en s'emparant d'une satisfaisante quinzième place.

Tout ceci est la concrétisation d'un travail quotidien acharné ! Bravo Messieurs ! 🍌

[#RideVCPM](https://www.instagram.com/ridevcpm)



Le VCPM, vainqueur du classement par équipes





▪ **SAINT-ÉTIENNE-LES-ORGUES : 15/5/22**



Benjamin HIVART sur le podium

Benjamin Hivart s'est offert à Saint-Étienne-les-Orgues le premier succès 🏆 de sa jeune carrière. S'il a décroché de nombreuses places d'honneur, le Marseillais n'avait jamais eu l'occasion de pouvoir lever les bras.

C'est désormais chose faite après cette belle victoire décrochée avec panache. En effet, le coureur du Vélo Club La Pomme Marseille a pris les roues d'un groupe de tête de huit coureurs dès le kilomètre 20. Celui-ci a compté jusqu'à 5'35 d'avance et ne sera jamais revu par le peloton.

"Ben" a ainsi attendu le dernier kilomètre pour placer une attaque tranchante et prendre, en solitaire, la direction de la ligne d'arrivée de cette difficile étape.

Vainqueur quelques semaines plus tôt à la LA ROQUE-ESCLAPON, Melvin CROMMELINCK s'est emparé du maillot jaune de leader du classement général après sa onzième place décrochée dans les Alpes-de-Haute-Provence 🥳





LES CADETS

BOLLENE : 25/04/22



MASSA triomphe ! SYLVANAISE et MACIA sur le podium

Il tournait autour de la victoire depuis déjà quelques semaines, c'est désormais chose faite ! À Bollène, Dylan MASSA a levé les bras pour la première fois de l'année 2022.

Tout au long de l'après-midi, les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille ont été extrêmement actifs. À l'image de Lucas LUSINCHI, Matthias SYLVANAISE ou encore Alexis GIANI, les Phocéens ont tenté de prendre les devants de la course. Cependant, le peloton n'a accordé à

aucun des concurrents un bon de sortie.

C'est donc au sprint, que, Dylan MASSA, emmené par un Matthias SYLVANAISE des grands jours, a fait parler sa vitesse pour remporter la 15^e édition du Grand Prix de la Croisière et devenir le premier leader du Tour des Portes de Provence 2022. L'actuel champion de Guadeloupe de VTT termine à la deuxième place et décroche son premier podium sur route de la saison.

Plus tôt dans la journée, Quentin MACIA, unique représentant du Vélo Club La Pomme Marseille chez les Minimes s'est emparé avec brio de la troisième place.

Malgré de nombreuses et difficiles relances durant plus de vingt tours, l'ancien coureur du Las Toulon Cyclisme a fait le nécessaire pour décrocher son septième podium de l'année. [#RideVCPM](#)





▪ **LANNILIS : 15/05/22**



MASSA, Roi de Bretagne 🏆! Vainqueur au sprint sur le trophée MADIOT

Ronàn Houssin

Au terme d'une course riche en rebondissements, Dylan MASSA s'est incontestablement offert le plus beau succès de sa carrière en remportant la quatrième manche du Trophée MADIOT qui s'est disputée ce dimanche à Lannilis dans le Finistère en ouverture du Tro Bro Leon.

Sous une pluie imposante et constante, notre sprinteur a fait parler sa puissance dans les cinquante derniers mètres afin de prendre le devant sur l'ensemble de ses adversaires.

En plus du sacre, le Vélo Club La Pomme Marseille a décroché en Bretagne un joli Top 15 par l'intermédiaire d'Alexis GIANI qui finit à la quatorzième place.

Enfin, s'ils n'ont pas terminé dans les premières places, Sevane MATOSSIAN, Lucas LUSINCHI et Matthias SYLVANISE ont pris de l'expérience et du plaisir à rouler sur les "ribines".

[#RideVCPM](#)





▪ **SORGUES : 21/05/22**

VICTOIRE DE SEVANE MATOSSIAN ! 🏆



Le coureur du vélo club la pomme MARSEILLE s'est offert ce samedi après-midi le grand prix souvenir Bruno MURRA qui s'est disputé à SORGUES. C'est son troisième succès de la saison 2022.

Un deuxième phocéen est monté sur le podium, il s'agit de Matthias SYLVANISE qui s'est adjugé une belle troisième place. [#RideVCPM](#)



▪ **Double dose de bonheur 12/6/22 🤗**



Dylan MASSA et Sevane MATOSSIAN ont respectivement remporté le Prix d'Eurre et le Grand Prix de Valderoure.

Dans la Drôme, le premier cité s'est imposé au sprint à l'issue d'une longue échappée de huit coureurs. Le coureur du Vélo Club La Pomme Marseille a ainsi décroché son cinquième succès de la saison (quatre sur route, un sur piste).

Deux vainqueurs du même sexe dans la même catégorie. Cela paraît improbable.

Pourtant, c'est bien le scénario qui s'est produit lors de la quatrième manche du Tour des Alpes-Maritimes Cadets à Valderoure. En effet, ni les puces, ni la vidéo n'ont pu désigner Sloan ROCCHI (Vélo Club ROCHEVILLOIS) ou Sevane MATOSSIAN gagnant. Ainsi, les deux garçons ont été déclarés vainqueur de l'avant-dernière étape du challenge Azuvéren. Grâce à ce résultat, le Phocéen fait grimper à quatre son compteur de victoires en 2022 !

Sixième au terme de soixante-dix-sept kilomètres de course, Robbe SCHUT a remporté le classement de la catégorie des Cadets 1. Maeva Pagniol celui des féminines.

C'est donc un incroyable dimanche que le Vélo Club La Pomme Marseille a vécu avec des victoires en Navarre, dans la Drôme et les Alpes-Maritimes 🤗
[#RideVCPM](#)





▪ **Grand Prix de BATHERNAY : 19/06/22**

Nos coureurs ont réalisé une performance exceptionnelle ce dimanche dans la Drôme, en décrochant les trois premières positions du Grand Prix de Bathernay Cadets ! 🏆

Sevane MATOSSIAN s'est offert, en solitaire, sa cinquième victoire de la saison au terme d'un raid solitaire d'une trentaine de kilomètres. Dylan MASSA est deuxième, Alexis GIANI troisième !

Quelques semaines après un magnifique sacre en Bretagne à l'occasion du Tro Bro Léon, c'est désormais dans la région Auvergne Rhône-Alpes que les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille ont fait honneur au maillot ! [#RideVCPM](#)



▪ **Le titre régional pour Maéva PLAGNIOL : 19/06/22 🏆**

C'est presque une évidence ! Régulière tout au long de l'année, Maeva PLAGNIOL a remporté ce dimanche, le Grand Prix Cycliste Féminin, support du Championnat Région Sud Provence-Alpes-Côte-d'Azur Minimes, Cadettes et Dames T.C qui s'est disputé sur les hauteurs de Puimoisson.

Quelques mois après son titre de championne régionale de cyclo-cross décroché à Gréoux-les-Bains en décembre dernier, la Phocéenne continue d' étoffer son palmarès déjà bien garni.

Bravo Maeva 🏆 [#RideVCPM](#)





▪ **CORNILLON-CONFOUX : 26/06/22**

Dernière manche de Tour des Bouches-du-Rhône Cadets 2022.

En effet, Alexis GIANI a décroché en solitaire son tout premier succès de la saison avec cinq minutes d'avance sur le peloton. Sevane MATOSSIAN, victorieux la semaine dernière en Auvergne Rhône-Alpes, termine sur la troisième marche du podium.

Au classement général, Dylan MASSA remporte ainsi le Tour des Bouches-du-Rhône Cadets. Le Marseillais conserve également son maillot de leader des rushes.

Fraichement couronnée du titre de championne régionale, Maeva PLAGNOL s'offre elle, la victoire du classement des féminines [#RideVCPM](#).



LES MINIMES

▪ **CORNILLON-CONFOUX : 26/06/22**

Les minimes ont brillé lors de la dernière manche de la Ronde des Minimes.

Quentin MACIA s'est offert la deuxième place de l'épreuve réservée aux Minimes au terme d'une course mouvementée et rendue difficile par la forte chaleur...

Enfin, le Vélo Club La Pomme Marseille réalise une superbe performance en remportant les classements par équipes de la Ronde des Minimes mais également du Tour des Bouches-du-Rhône Cadets ! 😊

Bravo à toutes et à tous ! [#RideVCPM](#)





DANS LA ROUE DE L'ÉCOLE DE VELO

VELO CLUB
LA POMME
MARSEILLE

TROPHÉE
DES BOUCHES-DU-RHÔNE



THÉO GUICHARD JULES AMORETTI JULES DAVID
JULIE PASQUET CHLOÉ ROMANO

CHAMPIONNES ET CHAMPIONS 2022

Pas moins de cinq titres de champion départemental que les membres de notre École de Cyclisme ont décroché lors du Trophée des Bouches-du-Rhône dont la finale s'est disputée le 11 juin dernier à LA CIOTAT.

Nos lauréates et lauréats sont les suivant(e)s : Théo GUICHARD (Pré-licenciés),

Jules AMORETTI (Poussins 1), Jules DAVIS (Poussins 2), Julie PASQUET (Pupilles 1) et enfin Chloé ROMANO (Benjamin 1).

▪ **Championnat régional :**
26/06/22

Une belle 3ème place par équipe au championnat régional des écoles de vélos.

Toutes nos félicitations pour ces belles performances

🥳 [#RideVCPM](https://www.instagram.com/RideVCPM)





DANS LA ROUE DE L'ACADEMY U19

2 nouveaux membres à l'Academy



Will EAVES – champion d'Australie



Le Japonais Sekiguchi TAKUMA

Les U19 dans la roue des cyclistes pros d'EF Cycling en stage dans la vallée de l'Ubaye.

Découvrez la vidéo : <https://fb.watch/djlsDjOHyP/>







OÙ VOIR NOS COUREURS ?

18/&19/06	GP Dorigo & Soligo	
25&26/06	Tour PACA	
03/07	Chpt Régional	
09&10/07	Carmousin Ségala (coupe France)	
Du 13 au 17/07	Tour du Valromey	
Du 14 au 17/07	Biskaia	
Du 22 au 24/07	Tour de haute Autriche	X
Du 22 au 24/07	Ronde sud Bourgogne	
31/07	Tour de la vallée de la trambouze	X
09 au 13/08	Chpt de France	
13&14/08	Ronde des Vallées	
Du 19 au 21/08	Vuelta Ribera del duero Attente confirmation	
20&21/08	Tour Causses Aigoual	X
Du 25 au 28/08	Vuelta Portugal junior ou	
27&28/08	Trofeo commune di vertova &emilio Paganesi	





DANS LA ROUE DE NOS CYCLOSPORTIFS & GENTLEMEN

RETOUR EN IMAGES SUR LA SÉRIE : LES POMMIERS EN VADROUILLE

▪ **Épisode 3 : 10 mai le VENTOUX**

A découvrir en vidéo :



MERCI A Max NICOLAIDES, Jean Claude PELLEGRIN ET André SANTONI POUR LEURS TALENTS DE REALISATEUR





RETOUR EN IMAGES SUR LA SORTIE DE CARCES (11/06/22)

C'est une sortie longue distance (autour des 200 km) qui attendaient nos cyclosporifs. Mais pas d'inquiétude pour celles et ceux qui n'avaient pas la distance dans les jambes ; le peloton était suivi du fourgon et

<https://www.relive.cc/view/vPOpZjGpMEq>

d'une voiture du club pour rapatrier celles ou ceux qui le souhaitaient et à n'importe quel moment du parcours ! La canicule aura fait beaucoup de dégâts parmi nos cyclos.

Remerciements à Ali pour la parfaite organisation de la pause à la mi-parcours à " LA GINGUETTE DU LAC".





LES CYCLOSPORTIFS CONTINUENT LEUR SAISON

Le printemps se poursuit pour les cycloportifs, les rendez-vous étaient nombreux :

- **La Ventoux : 12 juin**



6 pommiers étaient au départ de la GF Ventoux



▪ l'Ardéchoise

Une dizaine de Pommiers étaient engagés sur les différents parcours 125, 175 et 220 km parmi les 15 000 inscrits.





▪ **Reconnaissance de l'étape du tour pour de nombreux Pommiers**

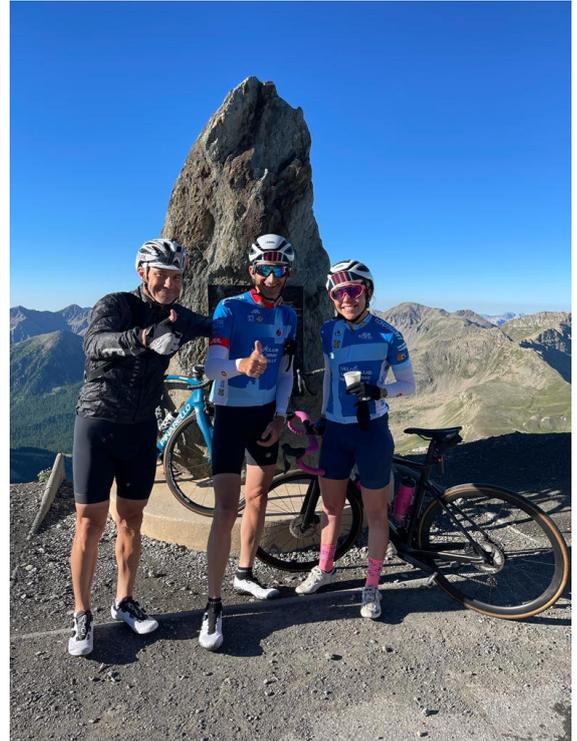




▪ **LE DFU (Défi des fondus de l'Ubaye)**

222 km 5439 D+

Bravo à nos Pommiers et notre Pommière Stéphanie 🍌 [#RideVCPM](#)



▪ **L'Ariègeoise**

Bravo à nos Pommiers, au régional Max et à une partie de notre bureau 😊

Notons la performance de notre président : Patrick finit premier de sa catégorie en 4h20 et 25.3 km/h de moyenne (229° sur 1500 partants) 🍌 [#RideVCPM](#)





DANS LA ROUE DE NOS CYCLOTOURISTES

Notre Pommière Bernadette a participé au séjour féminin cyclotouriste, organisé par le COREG PACA du 6 au 8 mai 2022 dont le thème était "bien être à vélo". Elles étaient hébergées au cloître des dominicains de Buis les Baronnies.

Samedi 7 mai : sortie à la journée 98 kms pour 1628m de dénivelé dans des

paysages magnifiques et la sérénité des petites routes peu fréquentées. En soirée, elles ont pu participer à 2 ateliers, l'un sur l'étude posturale, les réglages et conseils autour du vélo, l'autre stretching et yoga pour la détente.

Dimanche 8 mai : sortie de 85 kms 900m de dénivelé.

Tout cela dans la bonne humeur et la convivialité grâce à une organisation au TOP. Expérience à renouveler. [#RideVCPM](https://www.facebook.com/RideVCPM)





L'ACTU DU VCPM

L'ASSOCIATION FRANÇAISE D'UROLOGIE (AFU) LANCE UNE CAMPAGNE AU PLUS HAUT NIVEAU : ROULER CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE

Réunis autour de Bernard Hinault et Michel Cymes, les ambassadeurs de la campagne, urologues, patients et grand public sont conviés à partir à l'ascension du mont Ventoux, le 17 septembre prochain, pour montrer leur engagement face au cancer de la prostate.

Ascension mythique mais exigeante, le mont Ventoux à vélo représente parfaitement le cancer de la prostate d'aujourd'hui.

De fait, visible de loin, comme devrait l'être le cancer de la prostate dans le cadre d'un dépistage bien organisé, le mont Ventoux peut être grimpé par de multiples chemins :

du plus simple au départ du village de Sault, sans toutefois être facile (26 km et 4,6% de pente), au plus difficile, la route partant de Bédoin (21 km, 1 600 mètres de dénivellée et 7,5% de pente en moyenne), en passant par la voie intermédiaire qui débute à MALAUCENE (21 km également mais seulement 1 500 m de dénivellée).



Une partie de l'équipe organisatrice en repérage

L'association française d'urologie (AFU) nous a sollicité, par l'intermédiaire d'un de nos adhérents, pour organiser une randonnée cycliste au Ventoux dans le cadre d'une campagne nationale de lutte contre le cancer de la prostate le samedi 17 septembre prochain. (Cf. article ci-dessus)

Cette manifestation aura vocation à rassembler 300 participants ; des urologues, des membres d'associations de patients puis, à partir de début juillet, tout public (inscriptions ATS).

A ce titre, et dans le cadre d'une convention signée avec l'AFU, nous prenons en charge toute la logistique :

- Les modalités d'inscription
- la fourniture d'un maillot spécialement créé pour l'occasion
- la sécurisation de l'épreuve (signaleurs, voitures du VCPM, Motards du sport, ambulance, secouristes.)
- Les 3 ravitaillements sur le Ventoux
- l'organisation de l'accueil et de la restauration après l'épreuve (convention avec le centre Les Florans à Bédoin)
- Photos et drone (reportage vidéo) pendant l'ascension

Au total, 35 bénévoles du club seront mobilisés pour cette manifestation.

Qu'ils soient individuellement vivement remerciés.

Nous aimerions pouvoir également compter sur quelques adhérents du club (cyclos mais aussi quelques jeunes) qui, sur le vélo (VAE possible), auraient comme mission d'accompagner les participants car, pour beaucoup d'entre eux, il s'agira d'un baptême du feu. En quelque sorte, un rôle de « capitaine de route ».

Merci de contacter Sacha a.braticevic@free.fr si vous souhaitez vous associer à cette opération inédite « sport et santé »



PÔLE DE FORMATION

Le pôle continue de se développer.

Le recrutement 2022 s'élargit avec l'arrivée de jeunes coureurs venant du Gard, de l'Hérault et du Var.

Pour la 1ère année, des élèves vont fréquenter l'internat du lycée Diderot.

Rappel : les élèves sont scolarisés au lycée Nelson Mandela et bénéficient d'horaires aménagés.

Le VCPM est à la recherche de bénévoles pour l'encadrement, les entraînements et la logistique.

FÊTE DU CLUB

Réservez votre date !!!

Elle aura lieu le **samedi 03 septembre 2022** midi à la vallée de St Pons afin de permettre à nos jeunes de venir avec leurs familles.



Le repas est en cours de négociation avec des traiteurs.

Une demande de réservation pour 2023 a été déposée à la mairie de BELCODENE ; ce lieu a la particularité d'être très plaisant avec possibilité de salle en cas de mauvais temps.

LE VCPM EN SUPPORT DE LA FFC POUR DES STAGES VELOS.

<https://sportsnconnect.com/calendrier-evenements/view/16332/stage-tout-inclus-autour-du-ventoux>

Stage cycliste tout inclus du 3 au 8 septembre à Vaison La Romaine

Partez à la conquête des magnifiques paysages du Parc naturel régional du Mont-Ventoux, durant votre stage en partenariat avec Le Vélo Club la Pomme Marseille !

Profitez de 6 jours au sein du **Centre International de Séjours cyclistes/CISC Ventoux de Vaison-la-Romaine**, accompagnés par de véritables professionnels pour vous challenger sur les routes de la région.

Google | Garmin Connect | Freebox OS | Tableau de bord | St... | Crédit Agricole Nor... | leboncoin mon Co... | boîte mail FREE | Se connecter à Face... | S.C.A (GEMENOS) C... | Wawacity - Site de... | Autres

SC | Événements | Classements | Spots | Etablissements | Equipes | Actualités | Ajoutez votre événement | Devenez Premium | Connexion | S'inscrire

EVÉNEMENTS | VAUCLUSE | STAGE TOUT INCLUS AUTOUR DU VENTOUX

Stage tout inclus autour du Ventoux

03/09/2022
1212 chemin de Saumelongue | 106 VUES

S'inscrire en ligne | Me faire coacher | Trouver un logement

INFORMATIONS | PARCOURS | RÉGLEMENT | ETABLISSEMENTS | SE LOGER | DOCUMENTS

Stage cycliste tout inclus du 3 au 8 septembre à Vaison La Romaine

Partez à la conquête des magnifiques paysages du Parc naturel régional du Mont-Ventoux, durant votre stage en partenariat avec Le Vélo Club la Pomme Marseille !
Profitez de 6 jours au sein du **Centre International de Séjours cyclistes/CISC Ventoux de Vaison-la-Romaine**, accompagnés par de véritables professionnels pour vous challenger sur les routes de la région.

Site Internet



REPAS BENEVOLES DES BOSSES 09/06/22



*Merci aux bénévoles 2021.
RDV les 24 & 25 sept 2022*





▪ **LA NOCTURNE de MARSEILLE 16ème ÉDITION :17 juin 2022**

Depuis 14 ans, le Lions Club Marseille Doyen organise une course de 5 km sur la Corniche emblématique de Marseille, des Catalans à David, avec utilisation ces dernières années du parc Borelly et des plages du Prado.

UNE COURSE SOLIDAIRE OUVERTE A TOUS

Cette manifestation : « La Nocturne de Marseille » est destinée à collecter des

fonds pour venir en aide aux associations régionales d'aveugles ou de malvoyants.

Conformément à, sa vocation, le Lions Club Marseille Doyen distribue la totalité des sommes perçues, ses frais de fonctionnement étant pris en charge par les cotisations de ses membres.

Les éditions précédentes ont permis de reverser 150.000 € à des associations impliquées dans la prévention de la



cécité et dans l'aide aux déficients visuels.

<http://www.lanocturnedemarseille.fr/>

Le VCPM en éclaireur





LA RUBRIQUE DE SOPHIE

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



L'ALIMENTATION DU SPORTIF

Les bienfaits d'une alimentation saine sur notre organisme ne sont plus à prouver : forme et énergie au quotidien, sommeil de qualité mais aussi, contrôle du poids, diminution des risques de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, maladies inflammatoires, maladie neuro-dégénératives...) et des risques de cancer...

Chez le sportif, un régime bien mené impactera ses performances physiques ainsi que sa capacité de récupération. Il préviendra des blessures (tendinites, déchirures...), des infections à répétitions, de la fatigue - et de la baisse de motivation qui y est souvent associée - ainsi que de la contre-performance.

Adopter une alimentation saine c'est avant tout apporter à son corps les nutriments nécessaires dont il a besoin pour fonctionner : des glucides, des protéines, des lipides mais aussi, et surtout, des vitamines (vitamines A, B, C, D, E et K), des sels minéraux (calcium, magnésium, potassium, sodium...), des oligo-éléments (fer, cuivre, chrome, iode, sélénium, zinc...) et des fibres. On comprend donc qu'une consommation de produits industriels et raffinés ne répond pas au besoin du sportif, le degré de transformation de ceux-ci, par les industriels, les rendant pauvres en nutriments. Il est donc préférable de consommer des aliments frais, non transformés et biologiques dans la mesure du possible.

Les glucides



Principale source d'énergie du sportif, les glucides (ou hydrates de carbone) doivent être apportés à tous les repas. On les retrouve dans les produits céréaliers à base de blé, d'avoine, d'épeautre, de riz, de sarrasin ou de seigle..., dans les féculents comme la banane, la châtaigne, la patate douce et les pommes de terre, dans les fruits et les légumes, dans les produits laitiers et dans les légumineuses. Il est important de s'orienter vers des glucides à index glycémiques bas voir modérés afin de maintenir sa glycémie durant l'effort et d'éviter les coups de pompes. En plus des légumes à volonté, on favorisera donc les légumineuses (lentilles, pois chiches...), le quinoa, les pâtes, le pain et le riz complets, la patate douce, la châtaigne.

Les protéines



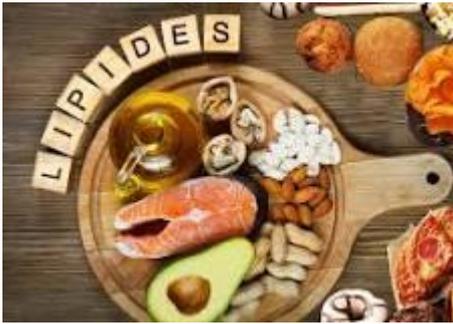
Parmi leurs nombreux rôles, les protéines entrent dans la composition des muscles, des tendons et des cartilages, c'est pourquoi elles sont indispensables à leur fonctionnement, leur entretien et leur réparation après un effort intense. On le sait moins mais elles ont aussi un rôle au niveau énergétique lorsque les réserves de glucides sont épuisées et interviennent notamment dans le transport de l'oxygène.

Il est important de varier les sources de protéines en alternant entre les protéines animales et végétales. En effet, consommées en trop grande quantité, les aliments d'origine animale sont pro-inflammatoires et demande un gros travail aux reins dans l'élimination de certains acides comme l'acide urique, déchets de la dégradation des protéines en acides aminés.

Aliments riches en protéines : viande blanche, viande rouge, œufs, poisson, fruits de mer, produits laitiers, légumineuses (lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges...), quinoa, tofu, oléagineux (amandes, noix, noisettes...), végétaux (choux kale, choux frisé, épinard, choux de Bruxelles, artichaut, brocoli, champignons, cresson, mâche, courge, ail), algues (spiruline...).



Les lipides



Les acides gras servent de réserve énergétique pour les efforts de longue durée, protègent le système cardiovasculaire, participent au bon fonctionnement cérébral, jouent un rôle dans l'inflammation notamment au niveau articulaire, participent à une meilleure récupération, améliorent l'immunité et interviennent dans la contraction musculaire entre autres.

Toutefois, tous les acides gras ne sont pas intéressants... Il est important de favoriser les bonnes huiles comme les huiles d'olive, de colza, de noisettes, de noix, de cameline et de lin, les oléagineux (les amandes, les noix, les noisettes,...), l'avocat, les œufs, les poissons gras (saumon, truite, hareng, sardines, maquereau).

Les viandes, la charcuterie, les produits laitiers animaux (lait, beurre, crème, fromage), les huiles de palme et de coco ainsi que la margarine, les aliments frits, les pâtisseries et biscuits industriels sont à limiter puisqu'ils contiennent des acides gras saturés et TRANS néfastes pour l'organisme car pro-inflammatoires.

Vitamines, minéraux, oligo et fibres

Tous ces nutriments sont essentiellement apportés par une alimentation riche en végétaux. Il est donc indispensable d'apporter à tous les repas une quantité importante de légumes crus et cuits de saison (pour leur haute teneur en nutriments) mais aussi des légumineuses, des oléagineux, des céréales complètes ou semi-complètes, des graines (tournesol, courge, lin...), des fruits secs et des fruits frais. Ce dernier sera toujours préféré à une compote ou un jus de fruits, la transformation du fruit ayant un impact sur son index glycémique (par élimination des fibres), le produit final sera trop sucré.

Et les anti-oxydants ?



L'activité sportive engendrent une production élevée de radicaux libres qui à terme peuvent endommager notre organisme : mauvaise récupération, fatigue, risque de blessure, douleurs inflammatoires... Pour contrer ses radicaux libres une consommation quotidienne d'antioxydants est nécessaire. On retrouve ces antioxydants dans les légumes et les fruits de manière générale et plus particulièrement dans les légumes verts (asperge, brocoli), les poivrons, la betterave, les petits fruits comme la mûre, la myrtille et les framboises, les fruits secs comme les baies de Goji et les cranberries, le kiwi, les fruits de couleur orange comme la mangue, l'abricot, le pamplemousse, l'orange et le raisin...

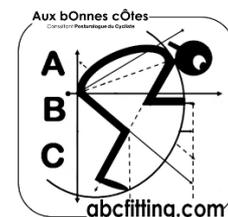




CLUB DES PARTENAIRES



DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



SUIVEZ-NOUS : #RIDEVCPM

www.veloclublapomme.com

www.facebook.com/veloclublapomme

www.instagram.com/veloclublapommemarseille





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

