I N°6

#RIDEVCPM

DECEMBRE 2022

LA GAZETTE DES POMMIERS

BULLETIN D'INFORMATIONS #RIDEVCPM

JOYEUSES FETES

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 !
Rendez-vous dès maintenant sur
https://www.veloclublapomme.com

LE MOT DU PRÉSIDENT

L'année 2022 se termine avec ce 6 -ème numéro de la Gazette des Pommiers !

Lancée en janvier dernier, cette publication aura tenu toutes ses promesses en nous accompagnant tout au long de l'année et en mettant en valeur les nombreux temps forts de la vie de notre club.

La Gazette est un témoin vivant de la richesse et de l'éclectisme de notre activité.

Sa lecture est réjouissante car elle rassemble, à chaque fois, des moments heureux et partagés.

Ce dernier numéro de l'année revient sur l'assemblée générale qui s'est tenue le 19 novembre devant un auditoire fourni et dans une ambiance chaleureuse.

Notre projet « Ambition La Pomme Marseille 2024 » été adopté à l'unanimité.

Il conviendra, dans les prochaines semaines, de le faire vivre en prenant de nouvelles initiatives.

Nous solliciterons, à ce titre, le nouveau comité directeur qui s'est fortement renouvelé avec l'entrée de six nouveaux membres.

Je profite de l'occasion pour rendre hommage à deux grands serviteurs du club qui ont décidé de se mettre en retrait. Ange MEGALIZZI et Gérard BLANCHARD, nous le savons bien, continuerons d'œuvrer pour le bénéfice du club.

Qu'ils soient très sincèrement remerciés pour leur investissement d'une admirable longévité.

Lors de l'AG, nous avons également eu le plaisir de mettre en valeur des Pommier(e)s qui se sont illustré(e)s à des titres divers cette année et qui sont porteurs de belles promesses pour 2023.

Le VCPM possède, depuis de nombreuses années, des partenaires institutionnels majeurs ; le département des Bouches du Rhône, la ville de Marseille, la Région Sud et la mairie du 11/12.

En complémentarité, 2023 verra la création du club des partenaires du VCPM.

Il sera composé, au départ, de 19 membres ayant accepté d'accompagner notre association dans le développement de ses projets.

Réservez dès à présent votre soirée du jeudi 2 mars 2023 qui sera consacrée au lancement officiel de la saison et qui nous donnera l'occasion de présenter officiellement ces nouveaux partenaires.

En attendant, permettez-moi de vous souhaiter, à vous et aux vôtres, de belles fêtes de fin d'année.

Bon bout d'an et à l'an qué ven !

Amitiés sportives

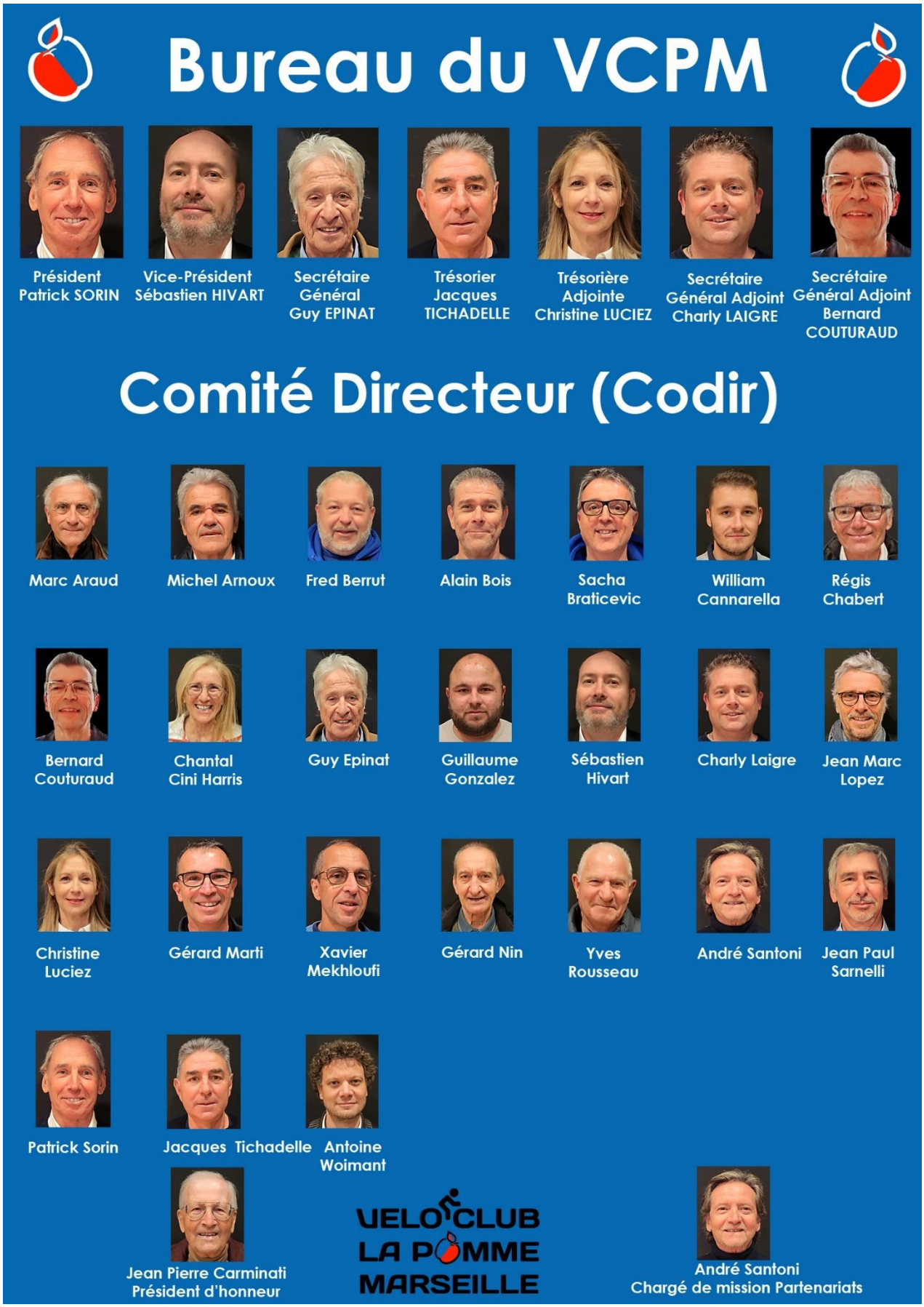
Patrick SORIN

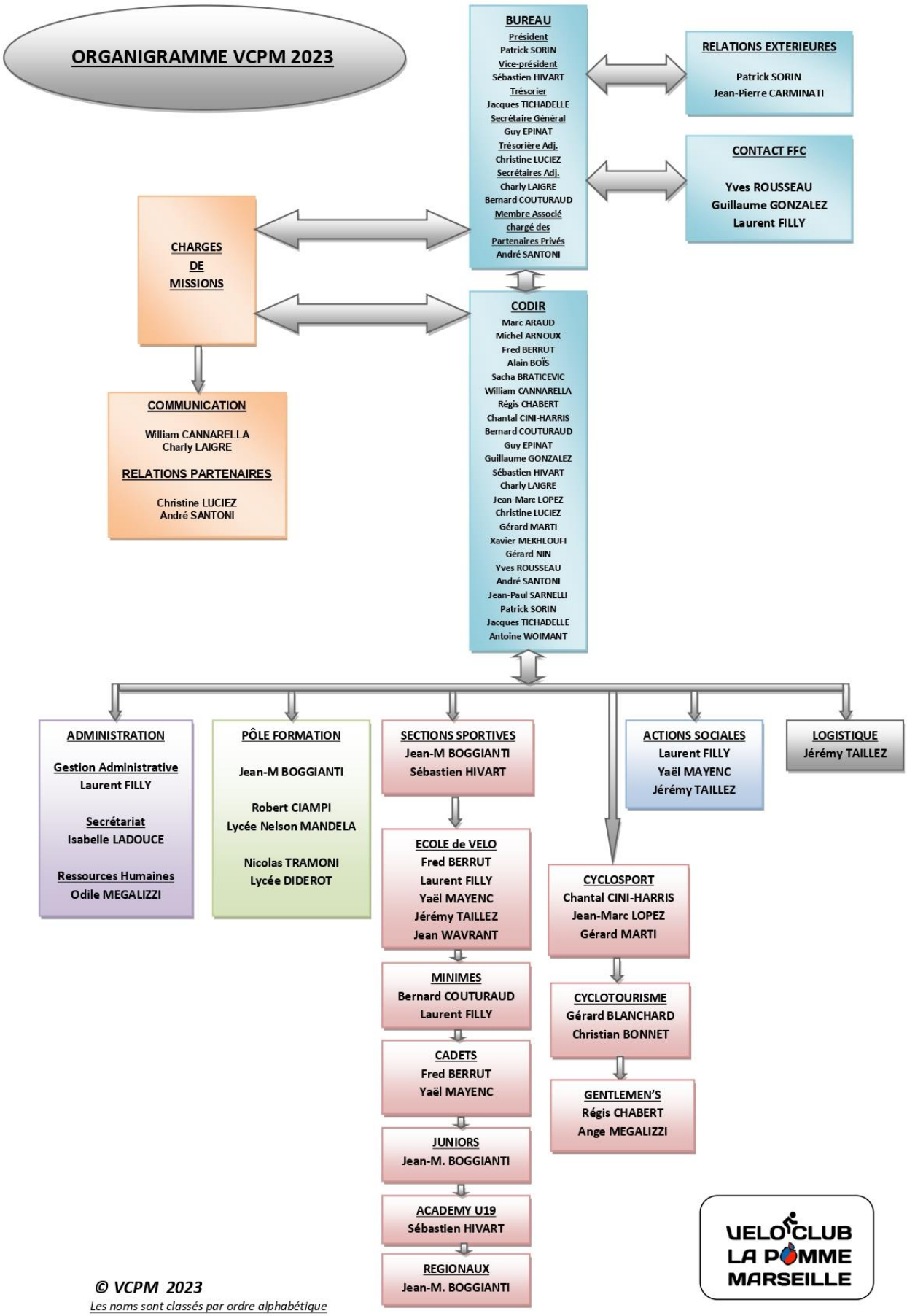
Président du VCPM

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

NOUVEL ORGANIGRAMME ET TROMBINOSCOPE DU CLUB

Suite à l'assemblée Générale, le VCPM vous présente sa structure :

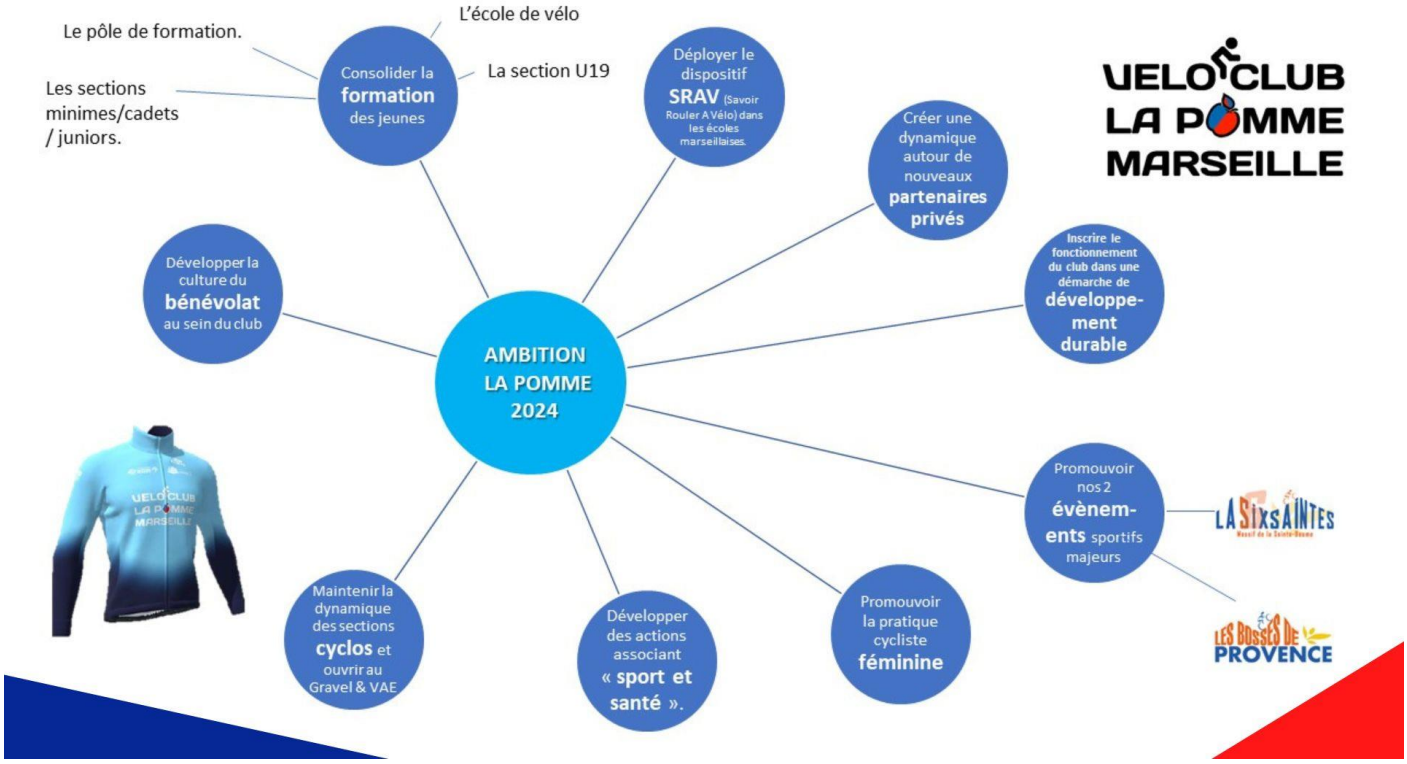




Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

LE PROJET «AMBITION LA POMME MARSEILLE 2024 »

Pour rappel ci-dessous la synthèse du projet La Pomme « 2024 ». Il fut longuement développé par notre Président Patrick SORIN lors de l'assemblée générale :



Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

RETOUR SUR L'AG DU 19/11

Retour en images sur notre assemblée générale : Remises des prix aux coureurs et aux bénévoles.

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

DANS LA ROUE DE NOS COUREURS

- ***6/11/22***

La Pomme, en forme !🍅🔥

Nos coureurs ont décroché à l'occasion du cyclo-cross de Luminy, pas moins de trois titres de champion des Bouches-du-Rhône.

Le premier est à mettre à l'actif de Maeva PLAGNOL. La Phocéenne, déjà sacrée sur la première manche de la Coupe de France de Cyclo-cross il y a une quinzaine de jours à cette fois-ci, brillé sur ses terres. Elle remporte ici son deuxième titre départemental de l'année après celui décroché lors de l'épreuve sur route.

Le second est à mettre au nom de Valentin BECK. Pour sa première sous les couleurs Phocéennes, le néo-Marseillais, s'est offert une belle entrée en matière en terminant à la deuxième place, juste derrière le Varois Théo CANOLLE.

Enfin, c'est Hugo TAPIZ qui a offert au VCPM le troisième et ultime titre de la journée au terme d'une course que les Marseillais ont littéralement dominé puisqu'ils trustent les quatre premières positions du classement de l'épreuve : Dylan MASSA vainqueur, Hugo TAPIZ deuxième, Benjamin HIVART troisième et Augustin Arnoux quatrième🥰.

Les podiums des championnats départementaux à Luminy. Une Organisation du VCPM🍅

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

- ***11/11/-22***

Une victoire et des médailles sur le championnat régional !

Quatre podiums et un titre sont à mettre à l'actif des coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille qui étaient au départ du Championnat Région Sud PACA de cyclo-cross (CX).

Au cœur du Parc Jean Moulin d'Aubagne et sous des températures frôlant le zéro, Maeva PLAGNIOL a merveilleusement décroché le titre dans la catégorie U17.

Chez les garçons, Leny PLANIOL et Dylan MASSA ont pris la deuxième place des courses U15 et U19 tandis que Valentin BECK finit troisième de l'épreuve U17.

C'est donc une belle journée que nos coureurs ont réalisé sur les sentiers humides Aubagnais. Ils vont désormais pouvoir préparer les futures échéances.

Enfin, le Vélo Club La Pomme Marseille souhaite un prompt rétablissement à Benjamin Hivart, victime d'une chute lors du départ de l'épreuve U19 🫶

Championnat régional à Aubagne.

Maeva PLAGNIOL CHAMPIONNE REGIONALE CX en U17.

- ***04/12/22***

Coupe de France de cyclo-cross 2022 : Maeva PLAGNIOL sur le podium !

Victorieuse à Nommay, deuxième à Camors et cinquième à Troyes, Maeva PLAGNIOL a décroché la deuxième place du classement général final de la Coupe de France de cyclo-cross U17 filles.

Félicitations ! 🤩

#RideVCPM

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

Le Velo Club La Pomme Marseille est heureux de presenter les compositions 2023 :

- **de son equipe U19**

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

- **DE SON EQUIPE U17**

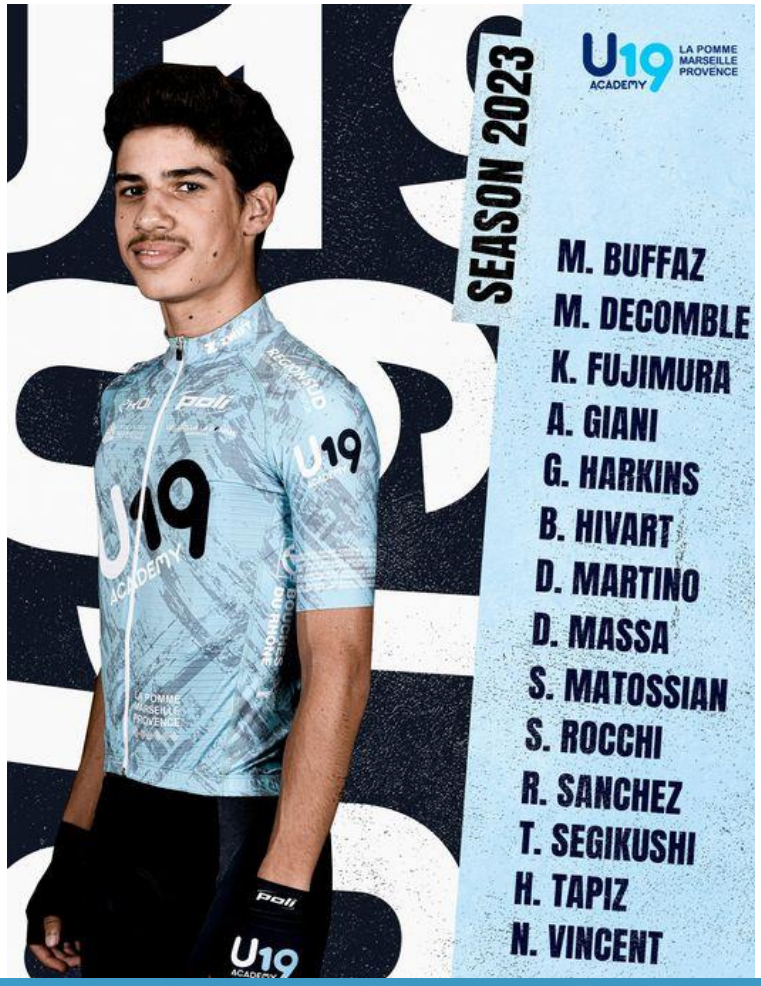
Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

Pendant les vacances de fin d'année, les équipes U19 et U17 étaient 4 jours en stage de pré saison :

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

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

DANS LA ROUE DE L'ACADEMY U19



Stage de pré saison durant les vacances de toussaint : Cohésion et tests d'efforts au menu.

Crédit photo : © William Camara la Pomme Academy

DANS LA ROUE DE NOS CYCLOSPORTIFS & GENTLEMEN

COFFEE RIDE

C'est l'hiver, la météo est plus capricieuse, c'est aussi le retour des pauses café :

dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

LA BOUTIQUE EN LIGNE

Équipez-vous comme les Pommiers !

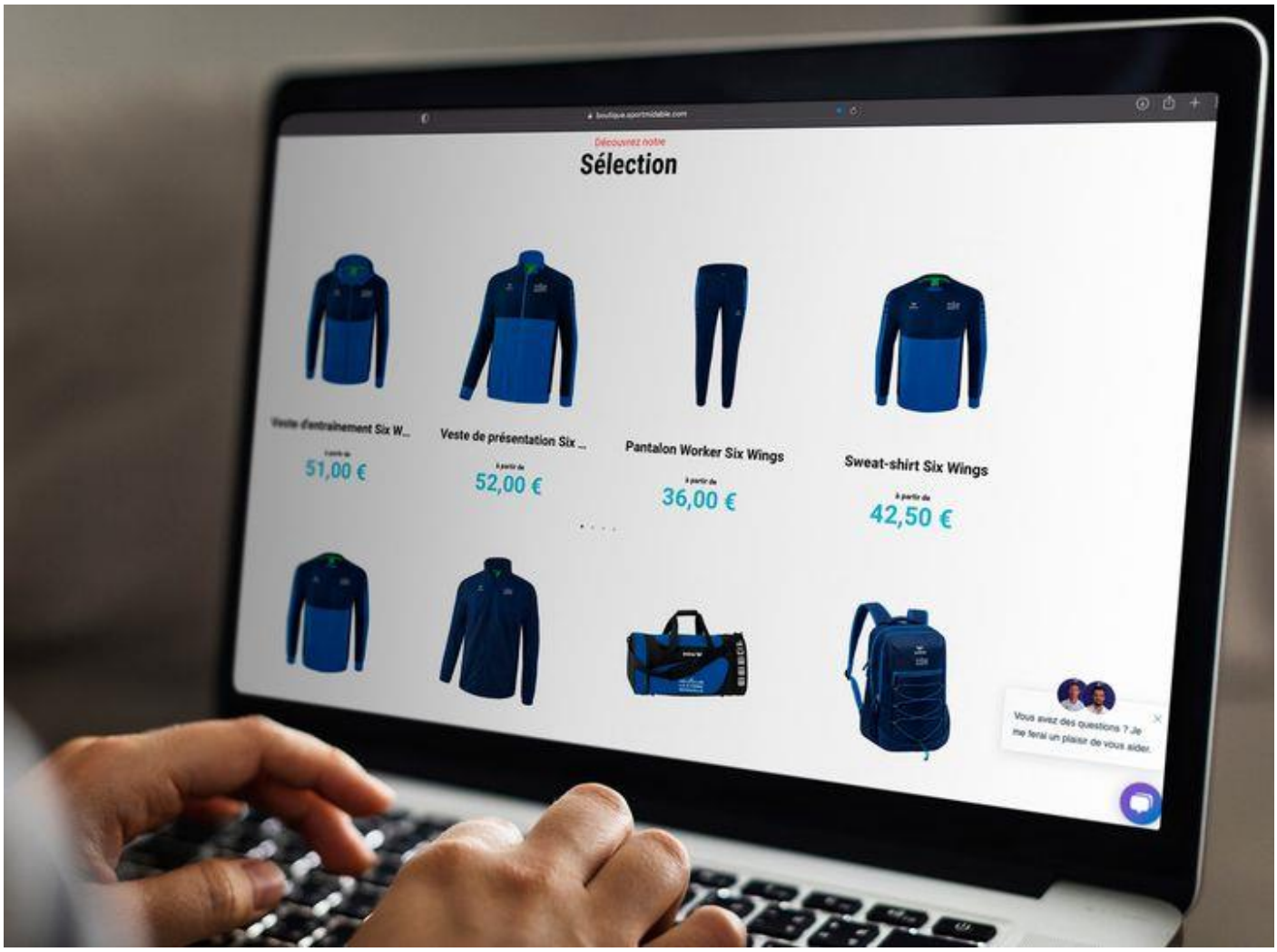
Nous sommes particulièrement heureux d'annoncer l'ouverture de notre boutique en ligne.

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**

#RideVCPM



LE STAGE DE SAINTE CROIX

PROJET DE STAGE VELO POUR LES ADHERENTS DU VCPM

Dans le cadre du partenariat entre notre club et Vacances Léo Lagrange, nous vous proposons de participer à un stage vélo dans l'un de leurs centres, le domaine de Sainte Croix dans l'Ain, à 30 kms au nord de Lyon

Ce stage est ouvert à tout adhérent à jour de sa cotisation. Il est également ouvert aux conjoint(e)s, adhérent(e)s ou non.

Capacité d'accueil de 35 chambres

Programme prévisionnel :

-arrivée le mardi 2 mai à 12h (déjeuner sur place puis sortie vélo)

-mercredi 3 mai : 2 sorties matin et après midi

-jeudi 4 mai : sortie longue dans le Beaujolais

-vendredi 5 mai : sortie matin puis départ ou déjeuner sur place (en option en supplément du prix de la pension complète)

Parcours préparés par Bernard COUTURAUD

Présence d'un véhicule du club pour l'assistance technique

Prix du séjour

-192€ / personne en chambre double ou twin (2 lits simples) en chambre château

-231€ / personne en chambre single (1 lit simple)

Les prix ont fait l'objet d'une réduction de 20 %/prix public

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

LANCEMENT D'UN CLUB DES PARTENAIRES EN 2023

Le bureau est heureux de vous annoncer l'arrivée de nouveaux partenaires qui viendront renforcer nos partenaires historiques et nos partenaires institutionnels majeurs : le département des Bouches du Rhône, la ville de Marseille, la Région Sud et la mairie du 11/12.

Le 25/01/23 : 19 partenaires se réuniront sur la ligne départ de ce nouveau défi et intègreront le **Club des Partenaires du VCPM** en présence de Maxime BOUET team ARKEA (et ancien pommier).

PARTENAIRES	OBJET
ABC Fitting	Etudes posturales vélo
Brasserie du Ventoux	Bière artisanale
Citroën Stellantis	Automobiles
Décathlon Aubagne	Magasin articles de sport
Doria Auto	Carrosserie
Ekoï	Equipement vélo du cycliste
Enerlis	Transition energétique
Esperiance	Expertise comptable
FSS	Fac des métiers du sport
GIANT Aubagne	Vente de vélos
Haribo	Confiserie
Léo Lagrange	Centre de vacances
Leroy Merlin	Bricolage
Malongo	Café
MCL Avocats	Cabinet avocats
Olympic Location	Location véhicules
Propriétés privées	Agence immobilière
Société Michel Gueydon	import/export
Sportmidable	Vêtements vélo

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

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 PROFESSIONEL

LIKE

<<<<<<<< #RIDEVCPM <<<<<<<<

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 1er vélo était un BH noir. Aujourd'hui je roule avec 1willier 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 le19/12/22).

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 boite le vainqueur du jour par exemple.

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/veloclublapomme / www.instagram.com/veloclublapommemarseille)

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..

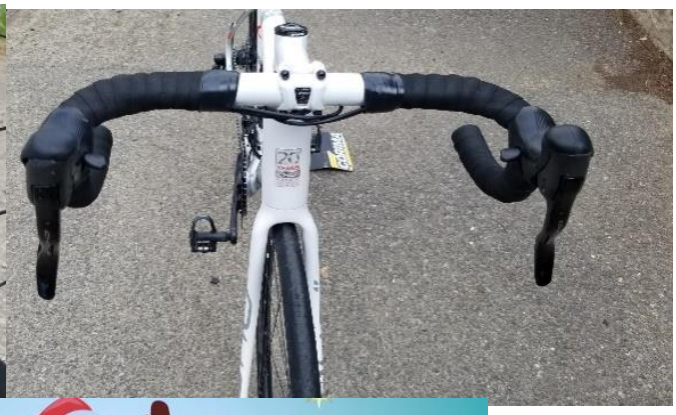
Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

VENTE DE VELOS DE ROSA EKOI

Le club met en vente une dizaine de vélos Ekoi De Rosa qui ont servi à notre équipe junior cette année.

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).



LA RUBRIQUE DE SOPHIE

Sophie LEGENDRE-MATOSSIAN est Naturopathe/réflexologue plantaire mais aussi maman d'un coureur du VCPM

Régulièrement elle partage des articles dans la gazette.

Ce mois-ci, focus sur : ***La tendinite***

Le tendon est un tissu fibreux reliant un muscle à un os. A chaque mouvement, tout comme l'articulation et le muscle, il est sollicité. Lors de gestes répétés ou inadaptés, il arrive que ce dernier réponde par une inflammation se traduisant par une douleur souvent très vive pouvant devenir chronique et parfois présente même au repos.

C'est ce que l'on appelle une tendinite ou une tendinopathie. Faisant partie des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), une tendinite mal soignée peut causer des dégâts irréversibles sur le long terme. C'est pourquoi il est important de la prendre en charge dès les premiers signes…

Même si les gestes répétés sont souvent à l'origine de la tendinite, ils ne sont pas les seuls responsables. En effet, d'autres causes sont à rechercher et à prendre en compte :

- mauvaise position sur le vélo

- manque d'échauffement ou d'étirements

- matériel défectueux ou mal réglé

- entraînements sous des conditions climatiques extrêmes (froid, chaleur, humidité…)

- efforts physiques trop violents par rapport à ses propres capacités

- malformation congénitale ou acquise

- infection notamment dentaire (carie mal soignée)

- mauvaise hydratation

- alimentation non adaptée et/ou allergies

- tabac, alcool…

- fatigue et/ou stress prolongé

Les symptômes

En cas de tendinite, la douleur apparaît à la mobilisation du tendon et disparaît à l'effort. La partie du corps concernée peut être chaude, rouge et œdémateuse. A un stade avancé les élancements peuvent être présents même au repos. Si rien n'est fait, une tendinite mal soignée peut être la cause d'entorse à répétitions, de douleur dans d'autres parties du corps, de perte de mobilité…

Soulager la tendinite par des moyens naturel

La première des choses à faire est de mettre le tendon au repos aussi longtemps qu'il sera nécessaire.

Contrairement à une idée fausse sur une inflammation il est bien d'y mettre du froid (poche au congélateur, glaçons…) en tout cas dans les premiers temps.

En phytothérapie, l'*harpagophytum* (ou griffe du diable) permettra de soulager la douleur par son action anti-inflammatoire et analgésique. Parmi les plantes permettant de lutter contre l'inflammation, on retrouvera aussi le *curcuma*, le *gingembre* et le *saule blanc*. Attention toutefois, ces plantes ne peuvent pas être prises par tout le monde et présentes des contre-indications. Demander conseil à un médecin, un pharmacien ou un naturopathe est indispensable.

En aromathérapie, deux huiles essentielles sont à privilégier : la *gaulthérie couchée* et l'*eucalyptus citronnée*. Toutes deux sont anti-inflammatoires et antalgiques et peuvent être utilisées par voie cutanée. Idem que pour la phytothérapie, il est important de demander conseil afin de respecter les contre-indications et les posologies.

En usage externe et suivant l'endroit de la tendinite, le cataplasme d'argile verte aide à la reconstruction des tissus et à la cicatrisation, reminéralise (silice, calcium, magnésium, sodium, phosphore…) et diminue la douleur de par sa propriété anti-inflammatoire. Vous trouverez l'argile verte en pharmacies et magasins bios.

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

Soulager la douleur mais traiter la cause…

Naturel ou non, un anti-inflammatoire ne permet pas de traiter l'origine de la tendinite mais juste de calmer la douleur. C'est pourquoi, il est important de mettre le doigt sur ce qui a déclenché la tendinite parmi les éléments cités ci-dessus et d'agir dessus.

Pour le reste, il ne faut pas oublier l'importance d'une bonne hydratation. Si l'apport d'eau est insuffisant, les tendons (composés à 70 % d'eau) n'étant ni prioritaires ni des organes vitaux ne seront que très peu hydratés et souffriront.

Il est important de boire tout au long de la journée 1,5 à 2 litres par jour suivant l'âge et le poids et plus lors des jours d'entrainement ou de compétition. Lors d'une séance de sport il est important de boire avant, pendant et après l'effort.

Autre point très important : l'alimentation. Limiter au maximum les aliments pro-inflammatoires que sont les produits animaux (viande -surtout rouge -, charcuterie, produits laitiers de manière générale), les céréales surtout celles à base de gluten en trop grande quantité ainsi que les aliments industriels et les acides gras Omega 6, saturés et TRANS que nous retrouverons dans les viandes, les charcuteries, les produits laitiers, les margarines, les pâtes à tarte industrielles, les huile de palme et de coco, les pâtisseries industrielles, les aliments frits…

N'oublions pas d'apporter des Omega 3 anti-inflammatoires eux aussi : graines de chia, huile de lin, huile de noix, huile de soja, huile de colza, noix, saumon, flétan, sardines, maquereaux, hareng, anchois, huile de poisson, spiruline.

Enfin, faites le plein de fruits et légumes aliments alcalinisant permettant de lutter eux aussi contre l'inflammation.

Merci à tous les photographes pour la réalisation de ce numéro

Prochain numéro Mars 2023

SUIVEZ-NOUS : #RIDEVCPM

WWW.VELOCLUBLAPOMME.COM

www.facebook.com/veloclublapomme

www.instagram.com/veloclublapommemarseille

Découvrez le nouveau site internet du VCPM😀 ! Rendez-vous dès maintenant sur https://www.veloclublapomme.com

VELOCLUB 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

VELOCLUB LA POMME MARSEILLE

RENDEZ-VOUS SUR VELOCLUBLAPOMME.COM