

# AMBITION LA POMME



# SOMMAIRE

Présentation .....	P.3
Ambition U17.....	P.4
Ambition U19 .....	P.5 à 6
Modalités d'intégration à l'équipe Ambition La Pomme .....	P.7
Participation financière & tests de sélection .....	P.8
Conclusion .....	P.9



# PRÉSENTATION

Le projet **Ambition La Pomme** incarne la volonté du Vélo Club La Pomme Marseille de franchir un nouveau cap dans l'excellence sportive et la formation des jeunes talents. En fusionnant l'équipe U19 et le pôle de formation, ce projet stratégique vise à créer une structure unifiée, à la fois formatrice et performante, capable de rivaliser au plus haut niveau.

**Ambition La Pomme** s'inscrit dans la continuité des valeurs du VC La Pomme Marseille ; une dynamique d'innovation et d'élitisme, plaçant le développement des athlètes au cœur de la stratégie pour (re)construire une équipe de référence dans le cyclisme national et international.

Le projet **Ambition La Pomme** ne se limite pas à l'amélioration des performances sportives : cette initiative se distingue par un programme alliant compétitions internationales de haut niveau et sessions intensives de formation, organisées sur des week-ends ou des semaines dédiées. L'objectif est clair : offrir une formation globale aux jeunes athlètes, leur permettant de se développer sur les plans personnel et professionnel. Permettre à chaque jeune cycliste d'acquérir l'ensemble des compétences techniques, physiques, tactiques et mentales indispensables pour devenir un coureur cycliste complet et performant.





## AMBITION U17

En plus de ce qui était déjà mis en place pour le collectif U17 avec des entraînements collectifs les mercredis et samedis, un stage en Février et un paquetage.

**Ambition La Pomme** se décline pour cette catégorie par la proposition d'un entraînement structuré, la participation du club à 6 manches du trophée Madiot, au Tour des Bouches du Rhône et l'invitation à participer à 2 week-ends de stage avec les U19 pour 4 jeunes de l'effectif U17. (2 jeunes par week-end).

## L'EFFECTIF U17 - SAISON 2025

- Alessandro Aggarat
  - Sylvain Arnoux
  - Méziane Benhammou
  - Elie-Scott Bitshy
  - Matisse Bonnet
  - Cyprien Bougé-Philippe
  - Paul Chaumette
  - Eva Couston
  - Jonathan Doucy
  - Enzo Ejarque
  - Clément Jamet
  - Emma Laprie
  - Aaron Penalver
  - Lény Plagniol
  - Lény Planud
  - Armand Robic
  - Maxence Roué
  - Léo Roussel
  - Kylan Touache-Blondon
  - Maé Vadrot
- Justine Valdeiron

# AMBITION U19

Dans la continuité de ce qui est mis en place en U17, le projet Ambition La Pomme U19 repose sur une approche innovante et structurée visant à former des cyclistes complets et performants, en alliant cohésion, préparation intensive, acquisition de compétences spécifiques et participation à des compétitions internationales de haut niveau.

Ce programme s'articule autour d'étapes clés qui jalonneront la saison :

➤ **Un week-end de cohésion dès décembre :**

Cette première étape permettra aux cyclistes de renforcer les liens au sein de l'équipe, d'instaurer un esprit collectif et de poser les bases du projet.

➤ **Des week-ends et stage de formation thématiques :**

Tout au long de la période de préparation, des sessions spécifiques seront organisées pour aborder des aspects techniques et stratégiques du cyclisme.

Logés, nourris et encadrés, les jeunes pourront acquérir des compétences essentielles :

➤ **Positionnement sur le vélo :**

Notamment pour le contre-la-montre, afin d'optimiser l'aérodynamisme et la performance.

➤ **Nutrition sportive :**

Pour comprendre les principes d'une alimentation adaptée aux besoins d'un athlète de haut niveau.

➤ **Aspects tactiques et mentaux :**

Pour mieux appréhender les situations de course et se préparer à la compétition.

➤ **Mise en relation avec des équipes :**

Type entraînements collectifs

➤ **Culture de l'environnement sportif cycliste**

*etc.*

# AMBITION U19

## Participation à des courses Fédérale Nationale et UCI :

Avec un choix de calendrier réfléchi et organisé, les cyclistes auront l'opportunité de se confronter à un plateau national et international en participant à des compétitions FFC et UCI. Ces épreuves joueront un rôle clé dans leur progression en leur permettant de mesurer leurs performances dans des contextes exigeants et variés, tout en accumulant une précieuse expérience et pourront être qualificatives pour des épreuves telles que la Coupe de France U19, les Championnats de France, d'Europe etc.

Le coureur cycliste bénéficiera également d'aide pouvant optimiser et encourager sa performance et celle de l'équipe :

- Un entraîneur
- Un paquetage complet
- Un accès aux vélos de CLM
- Un accès simplifié et un suivi au Pôle Med Sport (localisé à Marseille)
- Un suivi scolaire (suivi de l'évolution des notes, absences et retards)



## MODALITÉS D'INTÉGRATION À L'ÉQUIPE AMBITION LA POMME

L'intégration à l'équipe Ambition La Pomme repose sur des critères précis visant à identifier 12 jeunes talents parmi les candidats les plus motivés et prometteurs. Pour candidater, les cyclistes doivent remplir les conditions suivantes :

- **Scolarité active** : Être inscrit dans un établissement scolaire de niveau lycée et suivre une scolarité sans redoublement afin de garantir un équilibre entre la pratique sportive et la poursuite des études. S'engager à construire un projet personnel de poursuite d'études supérieures.
- **Expérience en compétition** : Avoir participé à au moins 10 compétitions sur route au cours de l'année 2025, témoignant ainsi d'une expérience significative et d'une pratique régulière du cyclisme.
- **Participation aux tests de sélection** : Prendre part à des épreuves d'évaluation physique et technique organisées par l'équipe. Ces tests permettront de mesurer les capacités physiques des candidats, leur niveau technique et leur potentiel d'évolution dans le cadre du projet.
- **Comportement adéquat** : Validé avec les dirigeants des sections/clubs/comités précédents.

Ces modalités assurent une sélection rigoureuse, permettant de constituer un groupe soudé et performant, prêt à relever les défis du programme Ambition La Pomme.

Quatre places en plus seront « bloquées » en 2026 pour les jeunes issus du pôle de formation 2025 afin de maintenir une continuité dans leur projet. Ces jeunes devront tout de même passer le processus de sélection. Si, au total 16 jeunes intégreront le collectif Ambition La Pomme, l'accueil de l'ensemble des U19, compétiteurs ou non, reste évidemment possible, constituant une structure réserve.

Ces jeunes bénéficieront des entraînements les mercredis, du stage de Février et d'un maillot offert.

# PARTICIPATION FINANCIÈRE

L'investissement de chacun des acteurs du projet se traduit également par un investissement financier du club, des partenaires et des jeunes.

Ainsi, le club prend en charge une majorité des frais liés à l'équipe, mais nous demanderons une participation :



- **100€** sur le stage de Janvier
- **200€** sur le stage de février
- **50€** pour les courses Fédérales U19 & courses régionales impliquant une ou plusieurs nuit(s) à l'extérieur.
- **250€** de caution pour le paquetage.
- **4 000€** de caution en cas de sortie du CLM (possibilité de ramener un vélo au domicile pour s'entraîner sur une période déterminée et avec un objectif précis) ou sur sélection avec le comité PACA ou Équipe de France.

## TESTS DE SÉLECTION

Deux créneaux identiques (16 Avril 2025 ou le 9 Juillet 2025) ont été mis en place avec un quota de 12 places par session.

Les sessions se dérouleront avec une évaluation physique : test PMA et Pmax sur home-trainer ; une évaluation technique : une sortie collective avec des relais.

Lors de la première session, la priorité est donnée aux membres déjà licenciés au club en 2025. Les inscriptions seront possibles entre le 1er mars et le 1er avril. Il est possible qu'un candidat soit demandé à être revu lors de la 2ème session, et il sera alors prioritaire.

Les inscriptions de la 2ème session de test seront possibles entre le 01/06 et le 01/07.

# CONCLUSION

En conclusion, Ambition La Pomme incarne une véritable opportunité pour les jeunes cyclistes désireux de se perfectionner et d'atteindre l'excellence dans leur discipline.

Ce projet novateur, porté par le Vélo Club La Pomme Marseille, met l'accent sur un développement global des athlètes.

Grâce à une structure unifiée et un suivi personnalisé, Ambition La Pomme offre aux jeunes talents les outils nécessaires pour se surpasser et s'imposer dans le cyclisme national et international.

En intégrant ce programme, chaque cycliste bénéficie d'un environnement propice à l'épanouissement, à la performance et à l'acquisition de compétences essentielles pour réussir dans le sport de haut niveau tout en équilibrant études et carrière sportive.

Ambition La Pomme vise également à préparer les jeunes cyclistes à une transition fluide vers des structures de niveau supérieur, telles que les équipes de Division Nationale (partenariat avec la NI AVC Aix notamment) ou continentales et les structures de formation professionnelles (BP JEPS, STAPS).

Grâce à la mise en place de passerelles, ce projet ouvre la voie à des opportunités pour les athlètes à la fin de leurs années U19. En offrant un environnement d'apprentissage complet et un suivi adapté, Ambition La Pomme assure une progression cohérente et un avenir prometteur.



# VELO CLUB LA POMME MARSEILLE

## SUIVEZ- NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



INSTAGRAM

@VELOCLUBLAPOMMEMARSEILLE



FACEBOOK

VELO CLUB LA POMME MARSEILLE



SITE WEB

WWW.VELOCLUBLAPOMME.COM

*Ils nous accompagnent*

