

# La Gazette des Pommiers

LE BULLETIN D'INFORMATIONS DU VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE • N° 2 - 17 AVRIL 2026 •



80 pommiers  
en stage !

# SOMMAIRE

## **P·4 À 6 - ÉCOLE DE CYCLISME**

- Retour sur les courses de janvier
- Où les voir en mai & juin ?

## **P·8 À 9 - SECTION U15**

- Retour sur les courses de début de saison
- Où les voir en mai & juin ?

## **P·13 À 14 - SECTION U19**

- Retour sur les courses de début de saison
- Où les voir en mai & juin ?

## **P·16 À 19 - SECTION CYCLOS & CYCLOS COMPET**

- Retour sur la sortie Mimosa
- Retour sur le stage à Ramatuelle
- Retour sur les manches du Label d'Or
- La section féminine - une dynamique en plein essor !

## **P·21 À 22 - SANTÉ / DÉVELOPPEMENT DURABLE**

## **P·7 - LE STAGE U15, U17 & U19 À CARQUEIRANNE**

## **P·10 À 12 - SECTION U17**

- Retour sur les courses de début de saison
- Les U17 sur les pavés de Paris-Roubaix
- Où les voir en mai & juin ?

## **P·15 - L'ACTU DES PARTENAIRES**

- La soirée des partenaires du 2 avril 2026
- La visite chez Ékoï, le 7 avril 2026

## **P·20 - LES BRÈVES DU VCPM**

**RETROUVEZ LE VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE SUR  
FACEBOOK | INSTAGRAM | LINKEDIN**





## PATRICK SORIN, PRÉSIDENT DU VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE

---

Les beaux jours reviennent et le train bleu est en marche !

Nos jeunes accumulent les victoires et les podiums depuis le début de saison. Nos cycloportifs ont démarré le Trophée Label d'Or de la FFC sur les chapeaux de roues en totalisant déjà de nombreux points sur les deux premières épreuves, grâce notamment à nos féminines particulièrement performantes.

Notre club a organisé de belle manière les stages de début de saison ; celui traditionnel pour nos sections encadrées et celui plus inédit car réunissant plus de 80 participants à Ramatuelle.

Deux magnifiques occasions de mettre en avant notre expertise en matière d'organisation et surtout de conforter notre savoir vivre ensemble autour de valeurs partagées.

Ce second numéro de la Gazette met également en avant notre engagement social avec le SRAV, les liens de confiance avec nos partenaires privés et l'engagement pris en matière de santé et de développement durable.

Un grand merci à tous les contributeurs et à William pour la mise en forme.

*Patrick Sorin*

# RETOUR SUR

## LES COURSES DE MARS & AVRIL



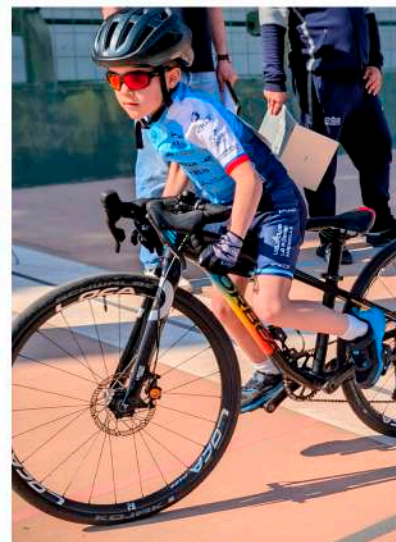
### TROIS TITRES ET CINQ PODIUMS !

21/03/2026 - Port-de-Bouc (13) - Championnat Départemental des Bouches-du-Rhône des écoles de cyclisme sur piste :

Une journée réussie pour le Vélo Club La Pomme Marseille puisque cinq podiums ont été décrochés :

U7 : Bastien Rénalier - vainqueur  
U9 : Martin Rénalier - vainqueur  
U11 : Julian Gabriel - vainqueur

U13 H. : Baptiste Lorenzi - 2e  
U13 F : Rose Leroux Saloum - 2e



### ESCAPADE MONÉGASQUE POUR LES MARSEILLAIS !

22/03/2026 - Port-Hercules (Monaco) - Critérium de Monaco

Sur un circuit toujours aussi emblématique autour du Port Hercule, les conditions météorologiques sont toutefois venues corser l'épreuve. Loin de l'image ensoleillée habituelle, c'est sous une pluie persistante que les participants ont dû s'exprimer.

U11 : Neylo Mavie - 9e  
U13 : Jules David - 2e



# RETOUR SUR

# LES COURSES DE MARS & AVRIL



## DOUBLÉ PISTE-ROUTE POUR LES POMMIERS

04/04/2026 - Port-de-Bouc (13) - Challenge Régional sur piste :

Les petits Phocéens étaient engagés sur deux fronts : une épreuve sur piste disputée à Port-de-Bouc, le 04/04 ainsi qu'une course sur route à Bollène, le lendemain.

- U9 : Pierre Navaro - 6e
- U11 : Julian Gabriel - 2e
- U11 : Théo Guichard - 3e
- U13 H : Jules David - 3e
- U13 F : Rose Leroux Saloum - Vainqueur

05/04/2026 - Bollène (84) - Grand Prix de la Ville :

- U9 : Raphaël Pietroni - 4e
- U11 : Neylo Mavier - 8e
- U13 F : Rose Leroux Saloum - Vainqueur
- U13 H : Jules David - 7e
- U13 H : Baptiste Lorenzi - 9e
- U13 H : Samuel Eichler - 17e



## SUR LA PLUS HAUTE MARCHÉ DU PODIUM

11/04/2026 - Brignoles / Sant-Maximin-La-Sainte-Baume - Tour de La Provence Verte - ET. 1 :

Deux journées étaient au programme de la compétition : une épreuve de cyclo-cross disputée à Brignoles et une course sur route, à Saint-Maximin. À l'issue de celles-ci, deux titres ont été remportés par des Pommiers.

- U13 H : Jules David - Vainqueur
- U13 F : Rose Leroux Saloum - Vainqueur



# OÙ LES VOIR

## EN AVRIL / MAI & JUIN ?



### DIMANCHE 26 AVRIL

**Grand Prix de l'Agavon  
Les-Pennes-Mirabau (13)**

### DIMANCHE 17 MAI

**Trophée des Sorgues  
L'Isle-sur-la-Sorgue (84)**

### DIMANCHE 31 MAI

**Souvenir Jeann.& René Noir  
Montfavet (84)**

### DIMANCHE 10 MAI

**Grand Prix des Pichouns  
La Seyne-sur-Mer (83)**

### SAMEDI 23 MAI

**Grand Prix de la Ville  
Les-Pennes-Mirabau (13)**

### SAMEDI 6 JUIN

**Grand Prix de Nice Carros  
Nice (06)**

### MARDI 23 JUIN

**Ronde Venitienne  
Martigues (13)**

### SAMEDI 27 JUIN

**Grand Prix de la Ville de Berre  
Berre-l'Étang (13)**

### JEUDI 14 MAI

**Challenge Régional Piste -  
Manche 3 - Cavaillon (84)**

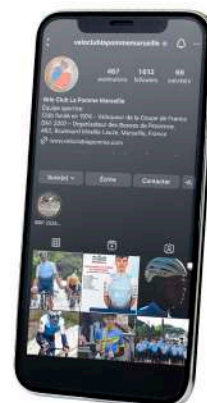
### SAMEDI 30 MAI

**Grand Prix de Carpiane  
Marseille - 9e (13)**

### SAMEDI 13 JUIN

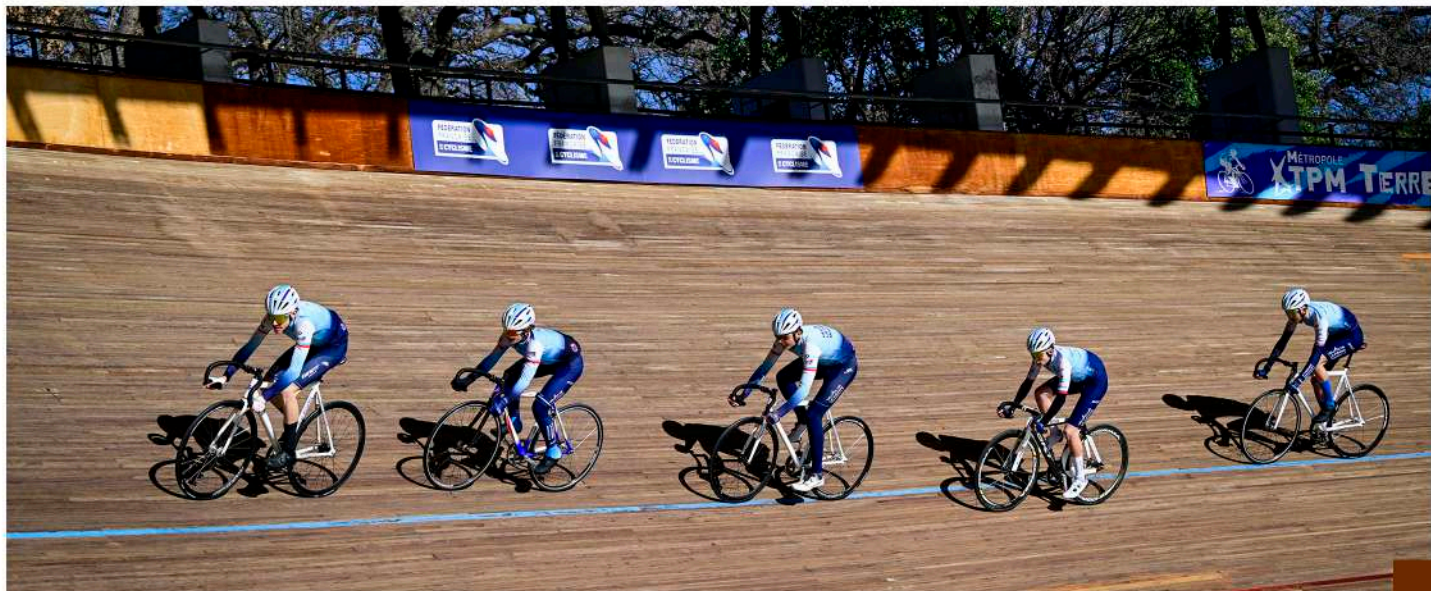
**Souvenir Raymond Brun  
La Ciotat (13)**

**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE NOTRE ÉCOLE DE CYCLISME  
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE INTERNET !**



# LE STAGE U15, U17 & U19 À CARQUEIRANNE

Les U15, U17 et U19 ont pris la direction de Carqueiranne pour le traditionnel stage de pré-saison des sections encadrées ! Organisé du 16 au 19 février 2026, en pleine période de vacances d'hiver, ce rendez-vous incontournable a permis à tous de se préparer dans une ambiance à la fois studieuse et conviviale.



Entre sorties sur route, initiation au Vélodrome Toulon Provence Méditerranée, séances de renforcement musculaire, prises de photos et échanges avec les différents entraîneurs, les Pommiers présents ont enchaîné un programme aussi riche qu'intense.



Un sacré défi logistique ! Avec 3 groupes, 3 sections et 2 durées de stage différentes, rien n'a rien été laissé au hasard. Les U15 et U17 ont occupé la terre varoise pendant quatre jours, tandis que les U19 ont prolongé l'aventure jusqu'à la fin de la semaine, bouclant leur stage avec plus de 600 kilomètres au compteur

Pour les plus jeunes, eux non plus ne sont pas en reste ! À l'aller comme au retour, ils ont effectué le trajet à vélo (au départ de Cuges-les-Pins), en plus des sorties quotidiennes tout au long du stage.

Tous sont rentrés épuisés, mais surtout pleinement satisfaits de ce moment rare dans la saison, où toutes les catégories sont réunies.

Les batteries rechargées, chacun était prêt à lancer la saison sur les chapeaux de roues !

Un grand merci à Laurent Filly, Yaël Mayenc, Claire Lafforgue, André Giani, Guillaume Gonzalez, Bernard Couturaud et Christine Luciez pour leur engagement et leur excellente coopération tout au long du séjour !



## RETOUR SUR

# LES COURSES DE DÉBUT DE SAISON

### KENZO PETTINI, MÉDAILLÉ D'ARGENT

01/03/2026 - Saint-Gilles (30) - Grand Prix du Vélo Club Saint Gillois.

Sur un parcours relativement roulant, le jeune Phocéen a su faire parler sa puissance pour décrocher la deuxième position.

### LES MARSEILLAIS EN GRANDE FORME

21/03/2026 - Saint-Gilles (30) - Grand Prix du Vélo Club Saint Gillois.

Un podium et des places d'honneur décrochées en Ardèche.

Kenzo Pettini - 2e  
Mika Leroux Saloum - 5e  
Clément Valdeiron - 7e  
Garry Sirol - 8e

### UN PREMIER RENDEZ-VOUS ANIMÉ

29/03/2026 - La Ciotat (13) - Ronde des Minimes - Étape 1

Une journée concluante pour les Phocéens qui ont décroché un podium lors de cette première manche.

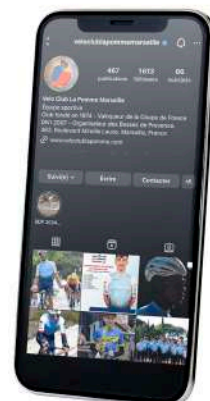
Mika Leroux Saloum - 3e  
Clément Valdeiron - 6e  
Garry Sirol - 8e  
Emile Langumier - 19e  
Valério Romano - 35e

### PÂQUES SUR LE VÉLO

05/03/026 - La Farlède (83) - Trophée ADO

Trois Pommiers dans le Top 10 de l'épreuve en ce dimanche de Pâques.

Clément Valdeiron - 2e  
Mika Leroux Saloum - 5e  
Garry Sirol - 7e  
Valério Romano - 16e  
Emile Langumier - 17e



**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE NOTRE ÉQUIPE U15  
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE INTERNET !**

**OÙ LES VOIR**

**EN MAI & JUIN ?**



**DIMANCHE 26 AVRIL**

**Mini Tour Creusois - Manche 2  
Bénévent-l'Abbaye (23)**

**VENDREDI 1ER MAI**

**Ronde des Minimes - Manche 2  
Arles (13)**

**DIMANCHE 3 MAI**

**Grand Prix de la Seyne / Mer  
La Seyne-sur-Mer (83)**

**VENDREDI 08 MAI**

**Ronde des Minimes - Manche 3  
Istres (13)**

**DIMANCHE 17 MAI**

**Créteurium du Pays d'Apt  
Apt (84)**

**SAMEDI 30 MAI**

**Ronde des Minimes - Manche 3  
Marseille 9e - Carpiagne**

**DIMANCHE 31 MAI**

**4e Souvenir Gérard Legros  
Montfavet (84)**

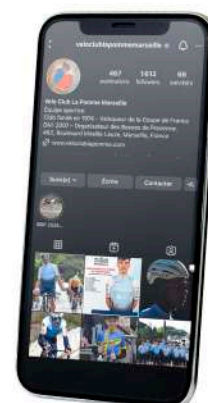
**DIMANCHE 7 JUIN**

**GP Souvenir Taba Vial  
Valderoure (06)**

**DIMANCHE 14 JUIN**

**Ronde des Minimes - Finale  
Cornillon Confoux (13)**

**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE NOTRE ÉQUIPE UI5  
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE INTERNET !**



## RETOUR SUR

# LES COURSES DE DÉBUT DE SAISON

### PLANUD & FILLY SUR LE PODIUM

14/03/2026 - Saint-Romain-de-Popey (69) - Prix de Tarare Popey

Sous la neige, les Pommiers ont décroché un podium et deux top 20.

Lény Planud - 3e  
Néo Leroux Saloum - 5e  
Jonathan Doucy : 20e

### LA VICTOIRE DE QUENTIN !

15/03/2026 - Aubenas (07) - Prix de la Ville d'Aubenas

Le premier succès de Quentin Filly en 2026.

Quentin Filly - Vainqueur  
Lény Planud - cinquième  
Andy Pichon - 21e  
Luca Salignon - 22e  
Néo Leroux Saloum - 23e

### TROPHÉE MADIOT - MANCHE 1

29/03/2026 - Tours (37) - La Roue Tourangelle (13)

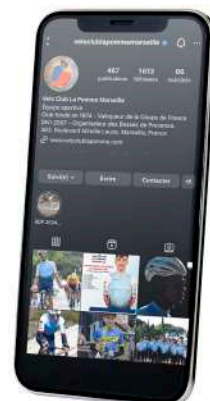
Lény Planud s'est offert un top 20 en prenant la 17e position de l'épreuve, en plus d'être sacré meilleur grimpeur

### TOUR DES BOUCHES-DU-RHÔNE CADETS - TOP DÉPART !

29/03/2026 - La Ciotat (14) - Tour des Bouches-du-Rhône - Manche 1

Plus de 100 coureurs ont donné le coup d'envoi de la Ronde des Minimes et du Tour des Bouches-du-Rhône Cadets à La Ciotat.

Andy Pichon - 2e  
Luca Salignon - 7e  
Clément Jamets - 10e  
Quentin Filly - 14e  
Télio Gallerini - 17e  
Néo Leroux Saloum - 21e  
Baptiste Martias - 26e  
Aaron Penalver - 35e  
Justine Valdeiron - 51e



**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE NOTRE ÉQUIPE U17  
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE INTERNET !**

# LES U17 SUR LES PAVÉS DE PARIS-ROUBAIX

Le 5 avril dernier, six coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille ont eu l'opportunité de vivre une expérience unique : partir à la découverte de quelques-uns des secteurs pavés les plus emblématiques de "l'Enfer du Nord", surnom donné à la mythique classique printanière Paris-Roubaix



La Pévèle Carembault Classic servait de cadre à la deuxième manche du Trophée Madiot, une épreuve réservée à la catégorie U17



Ce week-end restera comme une étape marquante dans la progression du groupe. Pour la plupart des coureurs engagés, il s'agissait d'une grande première sur les pavés... et sur le très exigeant Trophée Madiot. Seul Leny possédait déjà une expérience à ce niveau.

Face à eux, un plateau particulièrement relevé réunissant l'élite U17 française, mais aussi plusieurs délégations internationales venues de Belgique, des Pays-Bas et du Luxembourg. Un contexte idéal pour se mesurer à ce qui se fait de mieux dans la catégorie.

Malgré ces conditions relevées, les jeunes n'ont pas démerité. Accrocheurs et déterminés, ils ont fait preuve de courage tout au long de l'épreuve. Entre chutes, vent soutenu et enchaînement de secteurs pavés, la course s'est révélée particulièrement exigeante.

Point d'orgue du parcours : le mythique secteur de Mons-en-Pévèle, réputé pour sa difficulté, qui a mis les organismes à rude épreuve. Une expérience intense, formatrice, et riche d'enseignements pour la suite de la saison.



# OÙ LES VOIR

# EN MAI & JUIN ?



## VENDREDI 1ER MAI

**Tour des Bouches-du-Rhône - #2**  
Arles (13)

## SAMEDI 9 MAI

**Tour du Tarn - Étape 3**  
Pont-de-Larn (81)

## SAMEDI 30 MAI

**Tour des Bouches-du-Rhône - #4**  
Marseille 9e - Carpiagne (13)

## DIMANCHE 3 MAI

**Grand Prix de la Seyne / Mer**  
La Seyne-sur-Mer (83)

## DIMANCHE 10 MAI

**Tour du Tarn - Étape 3**  
Labruguière (81)

## VENDREDI 6 JUIN

**Coupe de France des Dep.**  
Lyon (69) -

## VENDREDI 8 MAI

**Tour des Bouches-du-Rhône - #3**  
Istres (13)

## SAMEDI 24 MAI

**Grand Prix Louca Grangeon**  
Althen-des-Paluds (84)

## DIMANCHE 7 JUIN

**Grand Prix Souvenir Taba Vial**  
Valderoure (06)

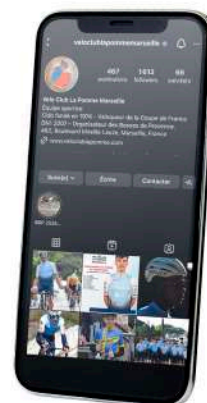
## DIMANCHE 14 JUIN

**Tour des Bouches-du-Rhône finale**  
Cornillon-Confoux (13)

## 20 & 21 JUIN

**Coupe de France des Dep.**  
Aurillac (15)

**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE NOTRE ÉQUIPE UI7  
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE INTERNET !**



## RETOUR SUR

# LES COURSES DE DÉBUT DE SAISON

### LE BEAU WEEK-END DE TOUACHE-BLONDON !

07/03/2026 & 08/03/2026 - Indre (36) -  
Classic Cœur de Brenne & Trophée de la Ville de Châtelleraut

Victime d'une luxation et d'un arrachement osseux aux doigts lors d'un entraînement en janvier dernier, Kylan Touache Blondon a débuté sa saison, le week-end dernier en Nouvelle-Aquitaine.

Pour sa première apparition dans la catégorie U19, le Phocéen s'est illustré par deux classements dans le top 30. Le 07/03, à l'occasion de la Classic Cœur de Brenne, Kylan a pris la 25e place tandis que le lendemain, lors du Trophée de la Ville de Châtelleraut, le Marseillais a confirmé en terminant 30e.

### ENTRÉE EN MATIÈRE OFFENSIVE !

22/03/2026 - La-Roche-sur-Yon (85) - La Bemaudeau Junior

Premier grand rendez-vous de la saison pour les Phocéens.

Matisse Bonnet - 35e  
Kylan Touache-Blondon - 75e  
Gabriel Guitard - 82e

### LA PERF' DE WILLIAM SETTE !

29/03/2026 - Fougères-sur-Bièvre (41) - La Route d'Éole

Une épreuve en ligne ainsi qu'un contre-la-montre individuel étaient au programme de l'épreuve. Le matin, lors de la première demi-étape de la journée longue de 99 kilomètres, Kylan Touache Blondon s'est classé vingtième. L'après-midi, William Sette a pris le relais en se hissant dans le Top 20 grâce à sa seizième position.

Ce dernier s'est également adjugé la 16e place du classement général final !

### ALERTE BONNE NOUVELLE !

06/04/2026 - Italie - Gran Premio del Perdono (UCI 1.1)

Kylan Touache Blondon a décroché un magnifique Top 20 en UCI 1.1 en terminant 19e du Gran Premio del Perdono disputé en Italie.

### LES U19 À L'ÉPREUVE DE LA CATALOGNE

11/04/2026 - Espagne - Trofeu 15 d'Abril (UCI 1.1)

Gabriel Guitard, premier Marseillais a franchir la ligne d'arrivée, s'est classé 35e.



**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE NOTRE ÉQUIPE U17  
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE INTERNET !**

# OÙ LES VOIR

# EN MAI & JUIN ?



**SAMEDI 18 AVRIL**

**Flèche Ardéchoise - Étape 1  
Sampzon (07)**

**DIMANCHE 26 AVRIL**

**Grand Prix d'Aubagne  
Aubagne en Provence (13)**

**SAMEDI 16 MAI**

**Tour de Gironde U19 - Étape 1  
Landiras (33)**

**VENDREDI 8 JUIN**

**Côte d'Or Classic  
Alise-Sainte-Reine (21)**

**27, 28 & 29 JUIN**

**Classic Région Sud U19  
Hautes-Alpes (05)**

**DIMANCHE 19 MAI**

**Flèche Ardéchoise - Étape 2  
Aubenas (07)**

**SAMEDI 9 MAI**

**Tour d'Ambert Livradois-Forez - #1  
Saint-Germain-l'Herm (63)**

**DIMANCHE 17 MAI**

**Tour de Gironde U19 - Étape 2 & 3  
Podensac (33)**

**SAMEDI 9 JUIN**

**Côte d'Or Classic  
Semur-en-Auxois (21)**

**SAMEDI 25 AVRIL**

**Ronde du Bassin Sioule Limagne  
Gannat (03)**

**DIMANCHE 10 MAI**

**Tour d'Ambert Livradois-Forez - #1  
Fournols (63)**

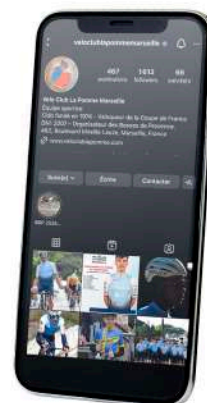
**VENDREDI 8 JUIN**

**Côte d'Or Classic  
Précy-sous-Thil (21)**

**20 & 21 JUIN**

**Classic des Bourbonns  
Bourbon Lancy (71)**

**RETROUVEZ L'ACTUALITÉ DE NOTRE ÉQUIPE U19  
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE INTERNET !**



# L'ACTU DES PARTENAIRES DU VÉLO CLUB LA POMME

## LA SOIRÉE DES PARTENAIRE DU 2 AVRIL

Dans le magnifique cadre du Nhow Marseille, les partenaires du VCPM ont été accueillis par les équipes de Jésus ARNEDO que nous remercions pour sa précieuse contribution.

En introduction de cette soirée le Président Patrick Sorin, a remercié les partenaires pour leur apport et leur attachement au Club, qui permet d'organiser nos activités et divers événements ; il a également rendu un hommage appuyé à notre président d'honneur Jean-Pierre Carminati qui lutte contre la maladie. Longs applaudissements d'amitié.

Suite à l'apéritif, nous avons visionné un petit film retraçant les épreuves sportives de nos jeunes. Puis les 21 partenaires et 21 membres du Comité de Direction du Club, ont partagé un délicieux et convivial dîner.

Au cours de ce repas, Frank Ohannessian, dirigeant de la Société Fevent a pris le micro pour animer la soirée, avec comme fil conducteur un quizz centré sur tous les partenaires afin de découvrir, autour de judicieuses questions de quel partenaire il s'agissait. Ce petit jeu a permis de mettre en visibilité chaque partenaire.



Les gagnants ont reçu un lot de cadeaux : bouteille de champagne, teeshirt VCPM « Soutiens ton Club.fr », clé USB, friandises... À la fin chacun a pu dire sa satisfaction sur cette nouvelle formule réussie. Un grand merci à tous ceux qui ont pris part à cette très belle soirée qui a réuni partenaires et membres du VCPM qui partagent les mêmes valeurs et qui font grandir et progresser le ... meilleur Club de France....sans parti pris.

## LA VISITE CHEZ EKOI, LE 7 AVRIL

En marge du stage cycliste organisé par le VCPM chez notre partenaire LEO LAGRANGE à Ramatuelle, qui a réuni plus de 80 adhérents et accompagnateurs du Vélo Club la Pomme Marseille, certains membres du Club ont rendu visite à notre généreux partenaire : EKOI à Fréjus.

Merci aux équipes de Jean-Christophe Rattel dirigeant de cette prestigieuse entreprise qui Fourni un grand nombre d'équipes professionnelles, d'avoir accueilli nos adhérents pour les guider dans le Show Room afin d'effectuer des achats.

Chacun est reparti heureux d'avoir pu faire de bonnes affaires sur des articles remisés pour l'occasion.



# RETOUR SUR

# LA SORTIE MIMOSA



## LA MIMOSA : UNE BELLE JOURNÉE SUR LE VÉLO

Si l'ancien roi des Francs Clovis avait été parmi nous ce mardi 03/03 sur la toujours fameuse sortie MIMOSA des gentlemen, il aurait certainement déclaré « Pommier , souviens toi des Moulins de Paillas » !

Effectivement, quelle belle et mémorable surprise à mi -parcours sur la montée au pittoresque village de Gassin proposée par l'ami Max sur son superbe parcours. À côté de cette redoutable grimpée qui a fait piquer quelques cuisses, le Pas de la Griotte, Collebasse , Canadel , et même la rugueuse et usante route des crêtes ( surtout à la descente, mais le panorama fait tout oublier ) se sont révélés de simples formalités !

19 enthousiastes participants sur cette sortie de 115 km et de 1700 m de dénivelé + ou malgré l'absence de soleil et un vent constant quoique souvent favorable entente , solidarité et bonne humeur ont prévalu .

Un immense MERCI à Max pour la qualité de son parcours et rendez-vous l'année prochaine !



## RETOUR SUR

# LE STAGE À RAMATUELLE DES CYCLOS



### **CARTON PLEIN POUR LE STAGE !**

Après les superbes stages du Veloclub au Ventoux (X2) puis Lloret del Mar (ESP) un doute légitime planait : pouvait t'on faire mieux ? Et bien oui, carton plein pour les 80 participants (cyclistes et accompagnants) qui se sont retrouvés sur l'accueillant site du village du sentier des Pins à Ramatuelle en ce début ensoleillé d'avril 2026 .

Pour les cyclistes le défi était de se mesurer au cours de ces 6 jours aux redoutables routes du massif des Maures : la route des crêtes, la piste de Colle Dure, les moulins de Paillas, les cols du Canadel, des Fourches, de Taillude, du Bougnon, de Valdingarde, les montées de La Garde Freinet, de Ramatuelle, de Grimaud et j'en oublie certainement . A titre d'exemple , les parcours "moyens" proposés représentaient pour les 6 jours 550 km, 6200m de deniv+ soit plus de 20h de vélo et autant pour les membres du groupe COMPET mais pour eux sur 3 jours intensifs seulement en préparation du GFNY Cannes du 12/04 . Impressionnant .

Pour les accompagnants, c'était l'occasion de flâner, voire de faire trempette sur la célèbre plage de Pampelonne, de découvrir Ramatuelle , les villages des environs, le marché de Saint Tropez , l'exceptionnelle abbaye cistercienne du Thoronet , et de participer sous la bienveillante et artistique autorité de Françoise à un cours magistral de dessin ou il semblerait que des vocations se soient révélées ...A suivre ..

Une visite des locaux de notre fournisseur EKOI était de même organisée et nous avons tous profité d'une excellente conférence didactique du Professeur Chossegros qui nous a révélé tous les secrets du glycogène et des mitochondries . Eminemment Intéressant et plus que profitable pour les sportifs que nous sommes . Cyrille, on connaît maintenant tes secrets, gare à toi !

Le programme des soirées n'était pas en reste et nous avons assisté à une prestation remarquable et émouvante de notre ami Sergio, in-gérable et... inarrêtable avec une imitation simplement grandiose de Paolo Conte , puis participé à une soirée dansante, un karaoké, un loto richement doté, et une soirée "défi" où le dub a donné pleinement sa (de)mesure à la surprise même de l'excellent animateur Emilien qui a semblé un instant perdre la maîtrise des événements ! Un grand moment !

Merci, merci , encore merci et bravo aux organisateurs de ce stage Charly , Yoan, Jean Paul pour leur investissement et dévouement . Choix judicieux du lieu, des parcours, des activités proposées, même de la météo, tout était parfait ! Vous pouvez créer et monter une structure proposant des séjours sportifs, vous êtes prêts ! Merci bien évidemment à Patrick, notre président qui emmène notre veloclub comme il emmène régulièrement notre peloton : devant et à bloc ! Bon, faut arriver à le suivre, mais on s'entraîne....

Une page se tourne...la barre est maintenant assez hautement fixée mais je ne suis pas inquiet, avec une telle équipe le stage de 2027 promet de belles surprises ! Merci à tous pour cet excellent moment passé ensemble !

## RETOUR SUR

# LES MANCHES DU LABEL D'OR

Le 29 mars dernier, malgré un vent violent, 13 Pommiers ont courageusement rallié l'arrivée de la Corima Drôme Provençale, première manche du Trophée Label d'Or. Le bilan comptable est exceptionnel avec 650 points marqués pour Vélo Club La Pomme Marseille !



Le tableau d'honneur :

- 🏆 Chantal CINI-HARRIS : Médaille d'Or - 1ère catégorie
- 🥈 Maud CHOSSEGROS, Cyrille CHOSSEGROS & Clément COLOMBO: Médaille d'Argent - 2ème catégorie
- 🥉 Vincent PAJOT & Didier CHUNLAUD : Médaille de Bronze - 5ème catégorie

Félicitations à tous les participants pour les performances réalisées.

Chaque résultat compte : rappelez-vous que les points féminins comptent double !

### CARTON PLEIN À LA GFNY CANNES !

Quel week-end pour le Vélo Club La Pomme Marseille ! La manche du Trophée Label d'Or ce 12 avril a tenu toutes ses promesses. Nos couleurs ont brillé sur les routes cannoises pour une prestation collective de haut vol. Ce n'est pas seulement la performance qui a brillé, mais surtout notre esprit d'équipe ! Avec 21 Pommiers au départ, nous avons prouvé que l'union fait la force !

Quel week-end pour le Vélo Club La Pomme Marseille ! La manche du Trophée Label d'Or ce 12 avril a tenu toutes ses promesses. Nos couleurs ont brillé sur les routes cannoises pour une prestation collective de haut vol. Ce n'est pas seulement la performance qui a brillé, mais surtout notre esprit d'équipe ! Avec 21 Pommiers au départ, nous avons prouvé que l'union fait la force !

Le club a fièrement porté ses couleurs avec des résultats impressionnants :

- 🏆 Chantal CINI-HARRIS & Cyrille CHOSSEGROS : Médaille d'Or - 1ère caté
- 🥈 Maud CHOSSEGROS & Stéphanie CONRAUX : Médaille d'argent - 2ème caté
- 🥉 Lydia KUEHN : Médaille de bronze- 5ème caté



# LA SECTION FÉMININE UNE DYNAMIQUE EN PLEIN ESSOR !

La saison 2025-2026 marque un tournant pour la section féminine du Vélo Club La Pomme Marseille !



Avec une augmentation significative des effectifs dans toutes les catégories, de l'école de vélo aux Master féminines, en passant par les sections cyclo sportive et cyclotouriste, notre club incarne plus que jamais sa devise :

« Le vélo pour toutes et à tous les âges ».

L'intégration des féminines au sein des différents groupes est un vrai succès, portée par des valeurs chères au club : convivialité, respect et solidarité. Que ce soit lors des entraînements ou en compétition, nos cyclistes prouvent chaque jour que la passion du vélo n'a pas de genre.

Et les résultats sont là ! Dès les U9 jusqu'aux Master féminines, nos athlètes brillent sur les courses et cyclo sportives régionales, décrochant de beaux podiums et faisant rayonner les couleurs du club. Une performance collective qui témoigne de l'engagement de chacune et de la qualité de notre encadrement.

Un grand bravo à toutes nos féminines pour cette saison exceptionnelle et rendez-vous très vite sur les routes pour de nouvelles aventures à vélo !



# LES BRÈVES

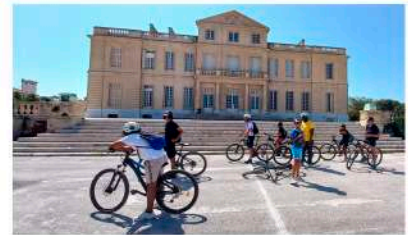
## DU VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE

### JÉRÉMY TAILLEZ : LA TRANSMISSION, MON MOTEUR

Transmettre le plaisir du vélo et apprendre à rouler en sécurité, c'est ce qui m'anime depuis 5 ans à travers le dispositif SRAV (Savoir Rouler À Vélo) dans les écoles de Marseille avec le Vélo Club La Pomme.

J'interviens aussi auprès des centres sociaux et centres aérés pour proposer des activités vélo ludiques et éducatives, toujours avec le même objectif : donner le goût du vélo à tous. Une anecdote marquante : lors d'une sortie sur la route, un enfant autiste, habituellement très réservé, a réussi à rouler en autonomie au milieu du groupe. Concentré, appliqué, il a suivi le parcours avec une grande maîtrise. À la fin, son sourire et sa fierté en disaient long ; un moment fort qui rappelle pourquoi ces actions sont si importantes.

Chaque séance est un moment unique : voir les progrès, les sourires et la fierté des enfants est une vraie récompense. Un grand merci aux bénévoles Chantal, Jean-Paul, André et Yoan pour leur implication et leur bonne humeur, indispensables à la réussite de ce projet. Former les jeunes de demain, c'est transmettre des valeurs de respect et de partage. Après 5 ans, la motivation est toujours là !



### LE VCPM ASSOCIÉ AU SUNSET BIKE 2026

Notre club a passé une convention avec Antoine Leclerc, organisateur du Sun Set Bike pour l'année 2026.

Cette manifestation prend de l'ampleur avec 10 soirées organisées sur le circuit Paul Ricard, les mardis soir de 19h à 22h.

Sous la coordination d'Alain Bois et de Jean-Paul Samelli, nous mettons à la disposition de l'organisateur pour chaque soirée concernée, une dizaine de bénévoles chargés du contrôle des entrées.

Une première session s'est déroulée le 14 avril dernier avec près de 700 participants. Un tour de chauffe avant les prochaines soirées qui devraient rapidement trouver leur public en regroupant plus de 1000 cyclistes.

Vous souhaitez venir rouler ? Profitez du code VCPM20 pour bénéficier d'un tarif préférentiel.

Le calendrier des soirées 2026 :

- Mardi 26 mai 2026**
- Mardi 16 juin 2026**
- Mardi 7 juillet 2026**
- Mardi 14 juillet 2026**
- Mardi 21 juillet 2026**
- Mardi 28 juillet 2026**
- Mardi 18 août 2026**
- Mardi 25 août 2026**
- Mardi 8 septembre 2026**



# LE VÉLO : BIEN PLUS QU'UN SPORT, UN VÉRITABLE ALLIÉ SANTÉ

## Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la santé est :

**« Un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »**

Cette définition nous rappelle que la santé s'envisage dans sa globalité. Et bonne nouvelle : le cyclisme régulier coche toutes les cases !

## Les chiffres qui font bouger !

**5 millions**

de décès évitables/an

**800 kcal/h**

brûlées en vélo intensif

**2 à 3 ans**

de vie gagnés en moyenne

## Les bienfaits du vélo sur votre santé

### Cœur & Circulation

Le vélo renforce le cœur, améliore la circulation sanguine et réduit significativement les risques d'infarctus ou d'AVC. Il augmente le "bon" cholestérol (HDL) et diminue le "mauvais" (LDL).

### Poids & Métabolisme

Une sortie à vélo brûle entre 300 et 800 kcal/h selon l'intensité. Le métabolisme de base est stimulé, facilitant la gestion du poids même au repos.

### Protection articulaire

Sport sans impact, le vélo préserve les genoux, hanches et chevilles tout en renforçant les muscles. Le mouvement circulaire du pédalage lubrifie les articulations et prévient l'arthrose.

### Santé mentale

Le vélo libère des endorphines et réduit le cortisol (hormone du stress). Pratiquer en plein air diminue les symptômes dépressifs et améliore mémoire et concentration.





### Immunité

Une pratique modérée et régulière renforce les défenses immunitaires, réduit l'inflammation systémique et diminue les risques de maladies chroniques comme certains cancers.

### Longévité

Des études épidémiologiques montrent que les cyclistes réguliers vivent 2 à 3 ans de plus que les sédentaires, avec une meilleure autonomie et qualité de vie au fil des années.

## Recommandations de l'OMS

 <b>Adultes</b>	150 à 300 min/semaine d'activité aérobique d'intensité modérée à soutenue
 <b>Enfants &amp; ados</b>	60 minutes par jour en moyenne — le vélo se prête parfaitement à cet objectif !
 <b>Seniors (65+)</b>	Ajouter des activités d'équilibre et renforcement musculaire pour prévenir les chutes
 <b>Femmes enceintes</b>	Maintenir une activité physique régulière, adaptée à son état de santé

L'OMS souligne que chaque mouvement compte, surtout dans un contexte où la sédentarité s'accroît. Une population plus active pourrait éviter jusqu'à 5 millions de décès par an dans le monde. Le cyclisme, qu'il soit pratiqué en loisir, en vélotaf ou en compétition, s'inscrit parfaitement dans ces recommandations.

## Une pratique responsable pour des bénéfices durables

### Nos conseils pour bien pratiquer

- ✓ Progressivité : adaptez l'intensité et la durée à votre niveau pour éviter les blessures.
- ✓ Écoutez votre corps : respectez les signaux de fatigue et alternez effort et récupération.
- ✓ Alimentation & hydratation : mangez équilibré et buvez régulièrement, surtout en sortie longue.
- ✓ Tous les mouvements comptent : marche, vélo, danse, jardinage... chaque minute est bénéfique !
- ✓ Sortez régulièrement, même en hiver : le froid n'est pas une raison pour rester sédentaire.

## Le vélo : un acte citoyen et durable

Au-delà des bénéfices individuels, pratiquer le cyclisme, c'est aussi contribuer à un avenir plus durable. En choisissant le vélo pour ses déplacements quotidiens, chacun d'entre nous réduit son empreinte carbone et participe à la construction de villes plus douces à vivre.

La sédentarité coûte 54 milliards de dollars en soins de santé et 14 milliards en perte de productivité chaque année dans le monde. En pédalant, vous investissez dans votre santé... et dans celle de la société !

**"Être physiquement actif est essentiel pour la santé et le bien-être cela peut ajouter des années à la vie et de la vie aux années."**

— Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, Directeur général de l'OMS

# VELO CLUB LA POMME MARSEILLE

## ILS NOUS ACCOMPAGNENT

