La Gazette des Pommiers

LE BULLETIN D'INFORMATIONS DU VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE • N° 4 - 17 JUILLET 2026 •

Jean-Pierre Carminati, Chevalier dans l'Ordre National du Mérite

SOMMAIRE

P · 4 - LA REMISE DE L'ODRE NATIONAL DU MÉRITE À J.P CARMINATI

P · 5 À 8 - ÉCOLE DE CYCLISME
- Retour sur les courses de juin & juillet
- Où les voir jusqu'à la fin de la saison ?

P · 9 - SECTION U15
- Retour sur les courses de juin & juillet
- Où les voir jusqu'à la fin de la saison ?

P · 10 À 12 - SECTION U17
- Retour sur les courses de début de saison
- Où les voir jusqu'à la fin de la saison ?

P · 13 À 14 - SECTION U19
- Le bilan est très positif pour les U19
- Où les voir jusqu'à la fin de la saison ?

P · 15 - SECTION CYCLOS COMPET
- LeVC La Pomme s'approche du podium national

P · 16 - L'ÉVÉNEMENT DU MOIS
- Le Grand Prix de Belcodène, un succès

P · 17 - LES BRÈVES DU VCPM

P · 18 À 19 - LES CYCLOS
- Retour sur la sortie au Ventoux
- Retour sur la sortie à la Montagne de Lure

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

PATRICK SORIN, PRÉSIDENT DU VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE

Quel beau symbole !

Comment ne pas voir dans la belle nomination de Jean-Pierre Carminati et dans le titre de champion régional remporté par nos petits de l'école de cyclisme, le symbole d'un club qui , fier de son passé est résolument tourné vers l'avenir ?

Comment ne pas y voir la force du lien intergénérationnel existant au sein de notre club depuis sa création ?

La promotion de notre président d'honneur marque la reconnaissance de la nation à l'égard d'un homme à l'engagement associatif admirable pendant plus d'un demi siècle .

Cette distinction porte particulièrement bien son nom car elle récompense les mérites unanimement reconnus d'un homme porteur de valeurs fortes et qui a consacré une grande partie de sa vie au Vélo Club La Pomme Marseille.

Les performances de nos jeunes, école de cyclisme et sections encadrées, s'inscrivent dans le sillon tracé par Jean-Pierre. Là encore , il est question de mérites ; celui de jeunes talents qui font preuve d'une opiniâtreté de tous les instants, celui d' encadrants qui savent conjuguer exigence et bienveillance,celui de dirigeants qui savent faire confiance.

« Ma vie a été belle »nous a dit Jean-Pierre pour conclure son discours lors de la cérémonie de remise de la médaille. Il a aussi rendu belle la vie au sein de notre club !

Qu'il en soit vivement remercié et félicité.

Patrick Sorin

LA NATION

RECONNAISSANTE ENVERS JP CARMINATI

JP. CARMINATI NOMMÉ CHEVALIER DANS L'ORDRE NATIONAL DU MÉRITE

Le 14 mai 2026, la Ministre des sports, Marina Ferrari, a promu notre président d'honneur dans l'Ordre National du Mérite !

Une reconnaissance nationale qui vient couronner 50 ans d'engagement au sein du Vélo Club La Pomme Marseille.

Jean-Pierre n'a pas créé le club mais il l'a construit pas à pas.

Grâce à un investissement digne de tous les éloges, il a permis à notre club d'acquérir au fil des ans une notoriété nationale.

Boss des Bosses Marseillaises puis du 13 et depuis 10 ans des Bosses de Provence, il est ce qu'il est convenu d'appeler « une grande figure marseillaise».
Fin lettré, d'une haute tenue intellectuelle, orateur hors pair, Jean-Pierre est unanimement apprécié du monde sportif marseillais.

Le 29 juin dernier,en présence de nombreuses personnalités et de Pommiers venus en nombre il a reçu des mains de Martine Vassal présidente du Conseil Départemental des Bouches du Rhône, la médaille de Chevalier dans l'Ordre National du Mérite au cours d'une cérémonie très émouvante.

Cette reconnaissance républicaine l'honore mais elle honore également tous les membres du VCPM.

ÉCOLE DE CYCLISME

RETOUR SUR LES COURSES DE MAI & JUIN

100% VAUCLUSE

14/05/2026 - Cavaillon

Les jeunes Marseillais ont enchaîné deux rendez-vous disputés dans le Vaucluse. Entre podiums, victoires, les petits Phocéens ont porté haut les couleurs du Vélo Club La Pomme Marseille.

🥈 **Julian Gabriel, 2e en U11**
🥉 **Théo Guichard, 3e en U11**
🥇 **Rose Leroux Saloum, victoire en U13**
🥉 **Baptiste Lorenzi, 3e en U13**

100% VAUCLUSE (BIS)

17/05/2026 - L'Isle-sur-la-Sorgue - Trophée des Sorgues

Deuxième déplacement de la semaine dans le Vaucluse.

U9 : Pierre Navaro, 6e
U9 : Mathéo Paron Vivet, 7e
U9 : Paul Maul Pasquier, 10e
🥇 **Julian Gabriel, victoire en U11**
U11 : Théo Guigard, 2e
🥇 **Rose Leroux Saloum, victoire en U13**
U13 : Louis Vincent, 13e

RETOUR SUR LES COURSES DE MAI & JUIN

Pluie de titres !

23/05/2026 - Les-Pennes-Mirabeau - Championnat régional et départemental d'adresse-vitesse

Pas moins de six titres ont été acquis par les Phocéens :

🥇 **Bastien Rénalier en U7 (départemental)**
🥇 **Ambre Bourgeon Bihl en U7 (départemental)**
🥇 **Théo Guichard en U11 (départemental + régional)**
🥇 **Jules David en U13 (départemental)**
🥇 **Rose Leroux Saloum en U13 (départemental)**

Sous le soleil, les Phocéens brillent !

30/05/2026 - Carnoux (13) - Grand Prix de Carnoux-Carpiagne

Sous une chaleur accablante, les coureurs de l'école de cyclisme ont fait preuve de courage et de détermination pour dompter le nouveau circuit tracé à l'occasion du 1er Grand Prix Cycliste de Carnoux-Carpiagne.

U9 : Pierre Navaro, 6e
U9 : Mathéo Paron Vivet, 7e
U9 : Paul Maul Pasquier, 10e
🥇 **Julian Gabriel, victoire en U11**
U11 : Théo Guigard, 2e
🥇 **Rose Leroux Saloum, victoire en U13**
U13 : Louis Vincent, 13e

RETOUR SUR LES COURSES DE MAI & JUIN

Les Phocéens au rendez-vous !

13/06/2026 - La Ciotat (13) - 16e Souvenir Raymond Brun et 28e Grand Prix du Crédit Agricole :

Le 13 juin dernier, les petits Phocéens étaient engagés sur le 16e Souvenir Raymond Brun et le 28e Grand Prix du Crédit Agricole, organisés par le Vélo Sport Ciotaden.

U9 : Matéo Paron Vivet - Vainqueur
U11 : Julian Gabriel - 2e
U11 : Théo Guichard - 3e
U13 H : Jules David - 3e
U13 F : Rose Leroux Saloum - Vainqueur

Le VCPM remporte le Championnat Régional ! 🏆

L'école de cyclisme du Vélo Club La Pomme Marseille a remporté le classement général par équipes du Championnat Région PACA à l'issue de la dernière manche disputée le 27 juin dernier à Berre-l'Étang.

Les jeunes coureurs réalisent ainsi une saison de haut niveau après le sacre décroché dans la Loire lors du Trophée National des Jeunes sur Piste.

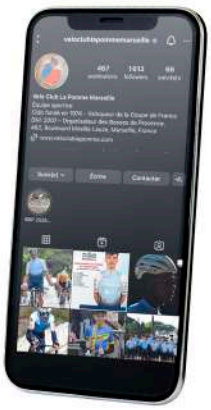
Un grand bravo à eux mais également à tous les encadrants et accompagnateurs sans qui rien de tout cela ne serait possible !

OÙ LES VOIR

JUSQU'À LA FIN DE LA SAISON ?

SAMEDI 26 SEPTEMBRE

Les Mini Bosses de Provence
Marseille, Luminy (13)



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

RETOUR SUR LES COURSES DE JUIN & JUILLET

CHANGEMENT DE DÉCORS POUR LA QUATRIÈME MANCHE

30/05/2027- Carpiagne (13) - Ronde des Minimes - Étape 4

Avant-dernière manche de l'épreuve à Carpiagne

Garry Sirol - 2e
Mika Leroux Saloum : 5e
Clément Valdeiron - 8e
Émile Langumier - 13e
Jules Reinosa Girault - 20e
André Sasia Roux : 28e
Charly Alet : 33e

JOURNÉE DE RÊVE À VALDEROURE

07/06/2026 - Valderoure (06) - Souvenir Taba Vial et Robert Taba

Trois Pommiers sur les trois premières places du podium !

Mika Leroux Saloum - Vainqueur 🥇
Clément Valdeiron - 2e 🥈
Garry Sirol - 3e 🥉
Andréa Sasia Roux - 18e
Émile Langumier - 14e
Valério Romano - 19e

LA RONDE DES MINIMES EST PHOCÉENNE !

14/06/2026 - Cornillon-Confoux (13) - Ronde des Minimes - Finale

Mika Leroux Saloum s'est adjugé le classement général final de l'épreuve !

Clément Valdeiron - Vainqueur 🥇
Mika Leroux Saloum - 2e 🥈 (et vainqueur du classement général)
Garry Sirol - 5e
Émile Langumier - 12e
Jules Reinosa Girault - 21e
Andréa Sasia Roux - 32e

LE CHAMPIONNAT RÉGIONAL À DOMICILE

14/06/2026 - Belcodène - Championnat Région SUD PACA

Les Marseillais ont dominé l'épreuve disputée sous une forte chaleure

Mika Leroux Saloum - Vainqueur 🥇
Clément Valdeiron - 2e 🥈
Garry Sirol - 4e
Émile Langumier - 15e
Valério Romano - 18e

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

RETOUR SUR LES COURSES DE JUIN & JUILLET

LES POMMIERS SUR LE PARCOURS DE CARPIAGNE

30/05/2026 - Carpiagne (13) - Tour des Bouches-du-Rhône - Étape 4

Les Pommiers ont été au rendez-vous de cette nouvelle organisation

Quentin Filly - 5e
Luca Salignon - 9e
Clément Jamet 17e
Baptiste Martias - 20e
Jonathan Doucy - 24e
Noé Ferrer-Ferrer - 29e
Justine Valdeiron - 32e
Noémie Antoine - 33e

UNE BELLE JOURNÉE SUR LA CÔTE D'AZUR !

07/06/2026 - Valderoure (06) - Souvenir Taba Vial et Robert Taba

Quentin Filly a décroché la victoire au terme d'une course intense !

Quentin Filly - Vainqueur 🥇
Luca Salignon - 10e
Jonathan Doucy - 14e
Baptiste Martias - 20e
Clément Jamet - 23e
Télio Gallerini - 27e
Baptiste Martias - 29e
Noé Ferrer-Ferrer - 30e
Justine Valdeiron - 31e

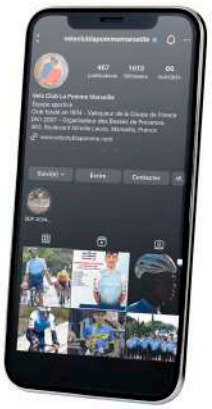
FILLY REMPORTE LE TOUR DES BOUCHES-DU-RHÔNE

15/06/2026 - Cornillon-Confoux (13) - Tour des Bouches-du-Rhône : Finale

Au terme d'un formidable travail d'équipe, Quentin Filly a remporté le classement général finale du Tour des Bouches-du-Rhône Cadets 2026.

Lény Planud - Vainqueur 🥇
Quentin Filly - 5e (et vainqueur du classement général final)
Andy Pichon - 6e
Télio Gallérini - 14e
Clément Jamet - 23e
Télio Gallerini - 27e
Jonathan Doucy - 25e
Clément Jamet - 27e
Baptiste Martias - 34e

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



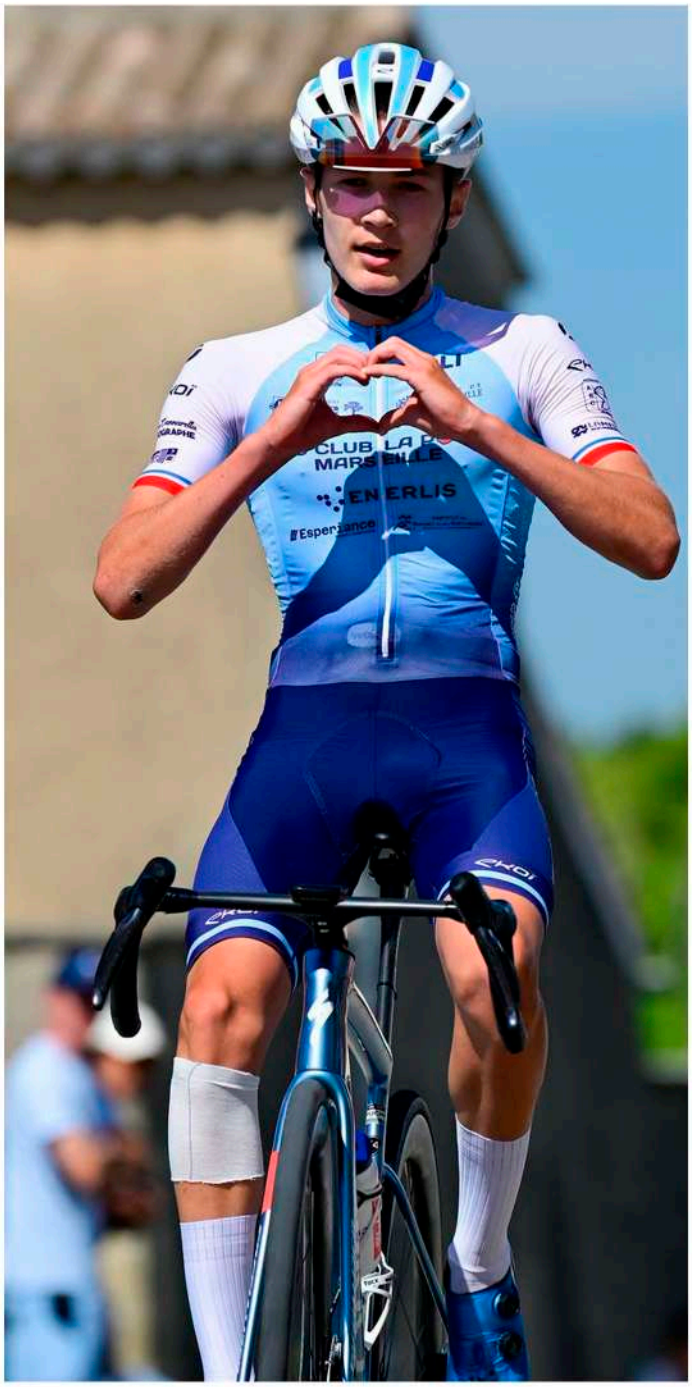
RETOUR SUR
LES COURSES DE JUIN & JUILLET

LES POMMIERS TRUSTENT LE PODIUM !

30/05/2026 - Cornillon-Confoux (13) - Championnat 13 U17

Les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille ont tout raflé lors de cette cuvée 2026.

Lény Planud - Vainqueur 🥇
Justine Valdeiron - Vainqueure 🥇
Quentin Filly - 2e 🥈
Andy Pichon - 3e 🥉



UN SACRE À DOMICILE !

05/07/2026 - Belcodène (13) - Championnat Région SUD PACA

Lény Planud a décroché le titre avec la manière !

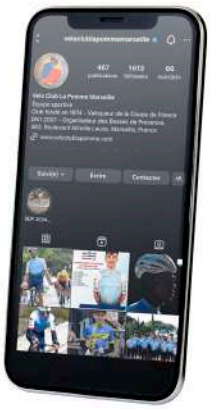
Lény Planud - Vainqueur 🥇
Jonathan Doucy - 13e
Andy Pichon - 16e
Clément Jamet - 18e
Quentin Filly - 19e
Télio Gallerini - 22e
Baptiste Martias - 25e
Noé Ferrer-Ferrer - 26e
Noémie Antoine - 31e

SI PROCHE DU MAILLOT TRICOLORE !

16/06/2026 - Chantonnay (85) - Championnats de France de l'Avenir

Deux Phocéesn étaient au départ de l'épreuve U17 sous les couleurs du comité régional.

Lény Planud - 12e
Quentin Filly - 71e



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

OÙ LES VOIR JUSQUÀ LA FIN DE LA SAISON ?

DIMANCHE 19 JUILLET

Trophée Madiot - Manche 6
Rénazé (53)

DU 28 AU 30 JUILLET

Tour de l'Ain U17
Ain (01)

DIMANCHE 9 AOÛT

Trophée Madiot - Manche 7
Carouge (61)

DIMANCHE 16 AOÛT

Trophée Madiot - Manche 8
Saint-Martin-de-Landelles (50)

DIMANCHE 30 AOÛT

Grand Prix de Charantonnay
Charantonnay (38)

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE

Grand Prix Aroma Zone
Le Thor (84)

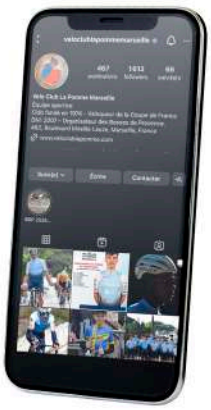
DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

Trophée Madiot - Manche 9
Laval (53)

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE

Tour des Alpes-Maritimes
Thorenc (06)

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



« LE BILAN EST TRÈS POSITIF POUR LES U19 »

Le bilan du mois de juin est très positif pour notre section U19, qui a poursuivi sa progression à travers plusieurs rendez-vous d'envergure.

Le mois a débuté avec la Classique Côte-d'Or, une course internationale où nos jeunes ont eu l'opportunité de disputer leur premier contre-la-montre par équipes. Un exercice particulièrement exigeant, tant sur le plan technique que physique, qui leur a permis d'acquérir une précieuse expérience face à un plateau de très haut niveau. Lors de la première étape, Kylan Touache Blondon s'est illustré en prenant une belle 33e place.

La Classique des Bourbons, initialement prévue dans la continuité, a malheureusement été annulée. La fin du mois a toutefois été marquée par une performance de tout premier plan de Matisse Bonnet lors de la Classic Sud UCI. Grâce à une remarquable régularité, il a intégré le Top 10 à trois reprises sur les différentes étapes de l'épreuve, avec en point d'orgue une superbe 3e place lors de la deuxième étape.

Ces excellents résultats permettent à trois de nos coureurs, Matisse Bonnet, Kylan Touache Blondon et William Sette, de décrocher leur qualification pour les Championnats de France, une belle récompense pour leur travail et leur engagement depuis le début de la saison.

Parmi les défis du mois de juin, nous sommes ravis que l'ensemble des nos juniors 2 aient obtenu leur BAC, certains avec une belle mention !

Le mois de juillet s'annonce désormais particulièrement riche et intense avec plusieurs échéances importantes. En août, les objectifs seront tournés vers deux grandes courses internationales : la Ronde des Vallées en Bretagne (UCI) et le Tour du Léman en Suisse. En préparation de ces rendez-vous, les U19 participeront également au Causse Aigoual, une course fédérale qui leur permettra de poursuivre leur montée en puissance.

La saison se conclura ensuite avec la Patrick Dubuisson et, pour certains de nos coureurs, par la dernière manche de la Coupe de France.

Félicitations à l'ensemble du groupe pour ce beau mois de juin, qui confirme les progrès de la section U19 et laisse entrevoir une seconde partie de saison pleine d'ambitions.

Claire Lafforgue

OÙ LES VOIR
JUSQU'À LA FIN DE LA SAISON ?

DU 17 AU 19 JUILLET
La Sportbreizh UCI

DU 24 AU 26 JUILLET
Ronde Saône-et-Loire

DU 2 AU 6 AOÛT
La semaine Cantalienne

DU 15 AU 16 AOÛT
Ronde des Vallées

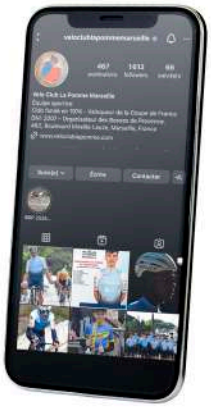
DU 22 AU 23 AOÛT
Tour Causses Aigoual Cévennes et Pays de Sommières

DU 28 AU 30 AOÛT
Tour du Léman

DIMANCHE 6 SEPTEMBRE
Classic Jean-Patrick Dubuisson

DIMANCHE 18 OCTOBRE
Chrono des Nations

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



LE VC LA POMME S'APPROCHE DU PODIUM NATIONAL !

Après deux mois intenses sur les routes du Trophée Label d'Or, l'objectif de la saison est à portée de main ! Malgré des déplacements lointains et des pelotons parfois plus réduits en haute montagne, la régularité de nos pommiers paye.

Voici le concentré de nos résultats sur les 4 dernières cyclosportives et le point sur notre magnifique situation au classement national :

La Vache qui Rit : 3 participants au départ. Une magnifique 9ème place en catégorie pour Didier CHUNLAUD ! 🧀

L'Ardéchoise : Toujours une belle mobilisation sur les deux parcours retenus (dont Les Boutières). Une pluie de Tops 10 en catégorie de Clément COLOMBO, Julien TUNINETTI, Damien LECOINTRE et Didier CHUNLAUD, avec une belle place pour André SANTONI. 🌋

L'Ariégeoise : Seulement 2 participants face aux grands cols, mais une superbe 8ème place en catégorie pour Gilles CABARDOS ! 🏔️

La Tricolore : 2 participants au cœur du peloton national des Championnats de France. Mission accomplie avec de précieux points récoltés par Marin KONIK et Marouane DJELLY. 🏆🇫🇷

COMPTEUR TLO : LE PODIUM EST ASSURÉ !

Le travail de titan de toute l'équipe sur ce bloc de mai-juin nous propulse vers les sommets :
+ de 600 points empochés sur ces deux derniers mois ! 💥
Près de 4000 points glanés au total depuis l'ouverture du calendrier ! 🚀
Le podium national est maintenant PRESQUE ASSURÉ pour le VCPM ! On y est presque, il ne faut rien lâcher ! 🥉🍾

Un immense bravo à tous les coureurs qui ont bravé les kilomètres pour aller chercher ces points historiques. Le VCPM touche au but au niveau national ! 🍏👑

LE GRAND PRIX DE BELCODÈNE, UN SUCCÈS

Le 5 juillet dernier, les meilleurs coureurs régionaux avaient rendez-vous à Belcodène pour le très attendu Championnat Régional U15, U17, U19 et Open 2-3.

Dans le décor exceptionnel de la commune, les participants ont dû relever un double défi. Au programme : la redoutable ascension menant au village, avec des passages à 12 %, mais aussi une chaleur écrasante qui est venue durcir un peu plus les débats.

Près d'une centaine de coureurs ont ainsi dû composer avec des conditions particulièrement exigeantes tout au long de la journée.

Si les épreuves matinales se sont déroulées comme prévu, la canicule a contraint les arbitres à adapter le programme de l'après-midi. La course a ainsi été réduite de 16 à 12 tours, afin de préserver la sécurité des participants.

Au délà des performances réalisées par les Pommiers, le Vélo Club La Pomme Marseille a une nouvelle brillé par la qualité de son organisation. La présence des bénévoles tout au long du circuit, mais également dans la buvette, sur la ligne d'arrivée ou encore au podium, nombreuses et nombreux sont les adhérents qui ont répondu présents à l'appel lancé par Laurent Filly et Patrick Sorrin.

Une organisation à la hauteur de l'événement

Au-delà des performances réalisées par les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille, le club s'est une nouvelle fois illustré par la qualité de son organisation.

Tout au long de la journée, les bénévoles ont répondu présents avec enthousiasme, assurant le bon déroulement de l'épreuve sur l'ensemble du dispositif : sécurisation du circuit, tenue de la buvette, gestion de la ligne d'arrivée ou encore organisation du protocole.

À l'appel de Laurent Filly et Patrick Sorrin, de nombreuses adhérentes et de nombreux adhérents se sont mobilisés pour faire de ce Championnat Régional une véritable réussite, démontrant une fois de plus que la force du club repose autant sur ses coureurs que sur l'engagement de ses bénévoles.

LES BRÈVES
DU VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE

LA SOIRÉE DES BÉNÉVOLES, UNE SOIRÉE AMBIANCÉE

Le jeudi 11 juin, le Vélo Club La Pomme Marseille a mis à l'honneur ses bénévoles à l'occasion d'une soirée organisée au Copacabana, à La Penne-sur-Huveaune.

Plusieurs dizaines de Pommières et Pommiers avaient répondu présents pour partager un moment de convivialité, loin de l'effervescence des compétitions et de l'organisation des épreuves. Dans une ambiance chaleureuse et festive, chacun a pu profiter d'un agréable repas, rythmé par l'animation de Franck, fidèle partenaire du club, qui a largement contribué à la réussite de cette belle soirée.

Rires, échanges et bonne humeur étaient au rendez-vous, pour le plus grand plaisir de l'ensemble des participants. Un moment de partage apprécié de tous, permettant de remercier celles et ceux qui, tout au long de l'année, œuvrent dans l'ombre avec passion et dévouement.

Sans les bénévoles, rien ne serait possible. Leur engagement est indispensable au bon fonctionnement du Vélo Club La Pomme Marseille et contribue, jour après jour, à son dynamisme et à son rayonnement.

LA SOIRÉE DES BÉNÉVOLES, UNE SOIRÉE AMBIANCÉE

Depuis le début de la saison, Chantal brille sur les cyclosportives du Trophée Label d'Or. Multipliant les victoires dans sa catégorie, elle a engrangé des points précieux permettant à notre club d'être actuellement en tête du classement par équipes.

Non seulement Chantal est une cycliste confirmée mais elle est également une bénévole hors pair. Depuis plus de 25 ans au club, elle fait preuve d'un engagement exemplaire.

Elle est, chaque année, présente et active sur tous nos événements ; Bosses de Provence, AFU, SixSaintes, GP de Belcodène, Sun Set Bike... En duo avec Jean-Marc Lopez, elle est la GO (gentille organisatrice) des sorties du dimanche.

Mais elle sait également se rendre disponible quand il s'agit d'aider à l'encadrement des séances de SRAV dans les écoles marseillaises. Le tout avec un sourire, une énergie et une bienveillance qui ne la quittent jamais.

Dans ces conditions,recevoir des mains de la présidente Martine Vassal , le 24 juin dernier, la médaille d'Or des Bénévoles du département des Bouches du Rhône relevait de l'évidence. Cette distinction honore à juste titre Chantal et fera plaisir à toutes celles et tous ceux qui ont la chance de la côtoyer.

Puisse son exemple susciter des vocations auprès de nos plus récents adhérents.

RETOUR SUR LA SORTIE AU VENTOUX

LA RECONNAISSANCE PAR LES GENTLEMEN DU PARCOURS VENTOUX AFU 2026

Le jeudi 4 juin, les Gentlemen avaient rendez-vous pour la reconnaissance du parcours Ventoux qui sera proposé aux participants de l'AFU 2026.

Une telle sortie princière, avec la montée royale par Bédoin, ne se refuse pas ! C'est donc une belle trentaine de cyclistes qui ont répondu présents, motivés aussi bien par la beauté du parcours que par la perspective de l'accueil réservé par Françoise et Patrick à Saint-Pierre-de-Vassols… La question reste ouverte !

Le parcours avait de quoi mettre l'eau à la bouche : Saint-Pierre-de-Vassols - Crillon-le-Brave - Bédoin - Sommet du Ventoux - Malaucène – Suzette - Le Barroux - La Madeleine - Saint-Pierre-de-Vassols, soit 82 km et 2 300 m de dénivelé positif. Un tracé exigeant, mais ô combien séduisant !

Le Mont Ventoux est un monument qui force le respect. Chaque ascension est différente et réserve son lot de bonnes comme de mauvaises surprises. Il n'y a pas d'autre choix que d'avancer à son rythme, de gérer son effort et d'enchaîner les difficultés jusqu'au Chalet Reynard, avant d'aborder les six derniers kilomètres menant au sommet.

L'arrivée sur l'esplanade est toujours aussi impressionnante… et très fréquentée ! Les traditionnelles bousculades pour immortaliser l'instant devant l'emblématique pancarte font désormais partie du rituel. Après tant d'efforts, la photo au sommet a forcément une saveur particulière.

Après une belle et rapide descente sur Malaucène, place au retour, une portion que l'on peut qualifier… d'« intéressante » ! En septembre, celles et ceux qui manqueront de préparation ou qui auront laissé un peu trop d'énergie dans l'ascension pourraient bien laisser quelques plumes sur la succession de « rampinettes » qui jalonnent la fin du parcours. Mais qu'ils se rassurent : les paysages traversés valent largement les efforts consentis… sans oublier la perspective d'une bonne bière fraîche à l'arrivée !

Pour notre groupe, cette journée n'a été que du bonheur. L'accueil chaleureux ainsi que le repas préparé avec soin par Françoise et Patrick ont été unanimement appréciés et sont venus conclure de la plus belle des manières cette mémorable journée de vélo et de convivialité.

Il a bien fallu, malgré tout, récupérer les voitures et reprendre la route vers la ville, avec un Ventoux de plus au compteur et une belle moisson de souvenirs. Ce sont des journées que l'on aimerait voir durer un peu plus longtemps.

Enfin, un immense merci à notre ami Cyrille, qui nous a accompagnés tout au long de cette sortie au volant du fourgon-balai du Vélo Club La Pomme Marseille. Assistance, sécurité, ravitaillement… il a été, comme toujours, irréprochable. Une organisation au top !

RETOUR SUR LA SORTIE À LA MONTAGNE DE LURE

LES GENTLEMEN ET GENTLEWOMEN À L'ASSAUT DE LA MONTAGNE DE LURE

La montagne de Lure est parfois présentée comme la petite sœur du fier et orgueilleux Mont Ventoux… Pourquoi pas ! Mais il s'agit alors d'une petite sœur au caractère bien trempé, espiègle et quelque peu malicieuse.

La preuve en a été donnée ce mardi 23 juin, lorsque 16 Gentlemen et Gentlewomen se sont retrouvés dès 7 h 30 sur le petit parking de Cruis pour s'attaquer à son ascension par Saint-Étienne-les-Orgues. Avec 18 °C au départ - une température presque fraîche au regard des fortes chaleurs annoncées - les conditions semblaient idéales pour débuter cette belle journée de vélo.

Mais la Montagne de Lure avait tout de même préparé un programme à la hauteur de sa réputation : 17,7 km d'ascension, 1 054 m de dénivelé positif et 19 magnifiques lacets. Un menu copieux, à déguster avec respect !

Heureusement, l'orage accompagné de pluie et de grêle survenu la veille avait quelque peu rafraîchi l'atmosphère. Dans les portions bien protégées par la forêt, chacun a ainsi pu profiter d'une fraîcheur toute relative et gérer son effort à son rythme afin de venir à bout de cette belle montée sans trop de difficulté.

Après un regroupement au pied du signal de Lure, direction la descente par l'ubac vers le pas de la Graille. Une descente plutôt technique, sur une route étroite et généreusement gravillonnée, demandant concentration et vigilance… mais quel spectacle ! Cette face nord de la montagne de Lure offre décidément des paysages d'une rare beauté.

Puis vint le moment du retour par Les Bons Enfants, Peypin-d'Aigues, Châteauneuf-Val-Saint-Donat et Malefougasse, alors que la chaleur commençait sérieusement à s'installer. La fontaine de Valbelle fut alors accueillie comme une véritable bénédiction ! Une hydratation maximale était indispensable pour éviter le redoutable « coup de chaud », capable de mettre à terre même les cyclistes les plus aguerris.

Fort heureusement, le fameux homme au marteau n'a pas frappé cette fois-ci. Certains ont peut-être aperçu son ombre menaçante au détour d'une route… mais il est resté bien sagement à distance !

De retour à Cruis, l'accueil chaleureux du Bistrot des Alpes autour d'un repas bien mérité est venu conclure cette belle matinée de vélo. Une sortie finalement relativement courte avec ses 80 km, mais qui affichait tout de même un dénivelé respectable de 1 500 m, le tout rendu encore plus exigeant par les températures élevées des derniers jours.

S'il fallait retenir une seule leçon de cette journée, elle serait simple : le Ventoux est un monument que l'on respecte, c'est une évidence… mais sa petite sœur, la montagne de Lure, mérite tout autant d'être prise au sérieux. Car derrière ses airs plus accessibles se cache un sacré caractère !

Impossible de terminer sans adresser un immense merci à Maxou pour sa présence rassurante tout au long du parcours, pour la qualité de ses photos, pour les images exceptionnelles réalisées avec son drone, mais aussi et surtout pour sa présence tout simplement.

Un Maxou indispensable, qui avait manqué à nos sorties et dont le retour parmi nous a été particulièrement apprécié !

VELO CLUB LA POMME MARSEILLE

ILS NOUS ACCOMPAGNENT

Département Bouches du Rhône

Ville de Marseille

Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur

La Métropole Aix-Marseille-Provence

Marseille J1 2

Liberté • Égalité • Fraternité
République Française

Agence Nationale du Sport

Fédération Française de Cyclisme

ABC abcfitting.com

Banque Populaire Méditerranée

Bouti Cycle

William Cannarella Photographe

Citroën

Crédit Agricole

Ekoï

Enerlis

Esperiance Experts-comptables

Faculté des Sciences du Sport Aix-Marseille Université

FK Events

Michel Gueydon

Haribo

Institut du Sport et de l'Arthrose Marseille - Méditerranée

Malongo

Restaurant Master

nhow Marseille

Puremoment Creativesquadra

Shotinmarseille

Olympic Location

Poli

Proprietes-privees.com

Vacances Léo Lagrange