

La Gazette des Pommiers

LE BULLETIN D'INFORMATIONS DU VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE • N° 3 - 29 MAI 2026 •



**Le Vélo Club La Pomme
Marseille remporte le TNJC !**



PATRICK SORIN, PRÉSIDENT DU VÉLO CLUB LA POMME MARSEILLE

La saison bat son plein et le VCPM est sur tous les fronts !

Nos jeunes continuent de briller tous les week-ends et nos cyclosportifs ont attaqué de bien belle manière le Trophée Label d'Or de la FFC.

Pas moins de 30 Pommier(e)s étaient au départ des Boucles du Verdon le 17 mai dernier et, une fois encore, ce sont nos féminines qui ont marqué les esprits... et les points dans les différentes catégories.

Notre club se réjouit de la montée en puissance des féminines au sein du club. Elles sont de plus en plus nombreuses lors des sorties ; elles sont également de plus en plus devant.

Il nous appartient désormais de prendre une initiative pour accompagner ce mouvement au niveau de la Cité Phocéenne en 2027. Nous reviendrons sur cette intention dans une prochaine gazette.

Mes pensées vont aux Pommiers touchés par des chutes ces derniers temps , certains avec des conséquences lourdes.

Qu'ils soient assurés de notre soutien pendant leur convalescence.

Restez vigilants !!

Patrick Sorin

JEAN PIERRE CARMINATI NOMMÉ CHEVALIER DANS L'ORDRE NATIONAL DU MÉRITE



Notre éminent président d'honneur voit 50 ans d'engagement au sein du Vélo Club La Pomme Marseille enfin reconnus par la nation.

Nous espérons cette reconnaissance depuis plusieurs années. Elle est arrivée avec son inscription dans la promotion parue au journal officiel le 14 mai dernier.

Une nomination qui ne peut que réjouir tous ceux qui ont eu la chance de côtoyer Jean-Pierre depuis son entrée au club en 1976.

En 50 ans, Jean-Pierre a fait du VCPM le plus grand club cycliste de la Région Sud et l'un des plus réputés de l'hexagone pour la qualité de la formation des jeunes.

Grande figure marseillaise, connu et reconnu de tous les acteurs du sport dans la région, il est dans tous les esprits « le Boss des Bosses », épreuve créée en 1992 et qu'il n'a cessé de faire grandir au fil des éditions.

L'ensemble des adhérents du club se félicite de sa nomination dans l'Ordre national du Mérite et tient à lui exprimer ses plus vives félicitations.

Au travers de cette promotion, c'est tous les bénévoles du club qui se retrouvent honorés.

Le Vélo Club La pomme Marseille est fier de son président d'honneur !!!!

Patrick Sorin

SOMMAIRE

P • 4 À 6 - ÉCOLE DE CYCLISME

- Retour sur les courses d'avril & mai
- Où les voir en mai & juin ?

P • 10 À 13 - SECTION U17

- Retour sur les courses de début de saison
- Où les voir en juin, juillet & août ?
- Néo Leroux Saloum victime d'une lourde chute

P • 7 À 9 - SECTION U15

- Retour sur les courses d'avril & mai
- Où les voir en mai & juin ?

P • 14 À 16 - SECTION U19

- Les U19 poursuivent leur progression
- Stage en altitude pour les U19 !
- Où les voir en juin, juillet & août ?

P • 18 - LA SIX SAINTES TOUJOURS AU RDV

P • 19 À 21 - SECTION CYCLOS & CYCLOS COMPET

- Retour sur la sortie Luberon
- 2 mois de folie sur les manches du Label d'Or
- L'exploit de Vincent Pajot

P • 22 À 25 - SANTÉ / DÉVELOPPEMENT DURABLE

P • 26 - CAP SUR MONTREAL AVEC PURE MOMENT !

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



LE VÉLO CLUB LA POMME REMPORTE LE TNJC !

Pour la première fois de son histoire, le Vélo Club La Pomme Marseille a remporté le classement général final du Trophée National des Jeunes Cyclistes (TNJC) qui s'est disputé à Saint-Étienne (42).



Credit photo : © Philippe Pradier

Organisée par l'Espoirs Cycliste Saint-Étienne Loire (ECSEL), cette épreuve unique en France rassemble chaque année près de 300 jeunes coureurs venus de tout l'Hexagone.



Le succès marseillais s'est construit en grande partie grâce à d'excellentes performances sur les épreuves collectives. Les jeunes de La Pomme ont notamment brillé en remportant la vitesse par équipe, tout en décrochant deux solides deuxièmes places : sur la poursuite par équipe et sur le très attendu Grand Relais Gravel, épreuve phare du week-end.

Sur les classements généraux individuels, cinq Phocéens sont montés sur le podium avec là-aussi une grosse représentation dans toutes les catégories :

Au niveau individuel, les Phocéens ont également répondu présents avec pas moins de cinq podiums, répartis dans plusieurs catégories :

U9 : 2e place pour Mathéo Paron Vivet, 3e place pour Martin Renalier
U13 : 2e place pour Jules David
U13 Filles : 3e place pour Rose Le Roux Saloum
U15 : 2e place pour Mika Le Roux Saloum

Ceci est l'accomplissement du travail réalisé tout au long de l'année par l'ensemble des encadrants EDC en remerciant en plus de Yael, Dédé et Jérémy, en plus de Laurent, Jean et Guillaume Gonzalez.



Credit photo : © Philippe Pradier

RETOUR SUR

LES COURSES D'AVRIL & MAI



PODIUMS EN SÉRIE AU RÉGIONAL !

26/04/2026 - Les-Pennes-Mirabau (13) - Championnat Régional sur route des écoles de cyclisme :

Plusieurs podiums ont été décrochés par les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille :

- 🏆 Martin Rénalier, 3e en U9
- 🥈 Julian Gabriel, 2e en U11
- 🥈 Théo Guichard, 3e en U11
- 🥈 Jules David, 3e en U13

2 victoires et des places d'honneur pour les jeunes Marseillais

10/03/2026 - La-Seyne-sur-Mer (83) - Grand Prix des Jeunes

Les petits Phocéens, comme l'ensemble des écoles de vélo, étaient conviés ce dimanche 10 mai à La Seyne-sur-Mer pour le Grand Prix des Jeunes, organisé par le Vélo Sport Seynois. Deux épreuves étaient programmées pour les jeunes coureurs : le sprint et l'adresse.

À l'issue de cette double compétition, les résultats sont les suivants :

- U9 : Pierre Navaro, 6e
- U9 : Mathéo Paron Vivet, 9e
- U9 : Paul Maul Pasquier, 10e
- U11 : Théo Guichard, 1er 🏆
- U11 : Neylo Mavier, 9e
- U13 : Rose Leroux Saloum, 1ere 🏆
- U13 : Baptiste Lorenzi, 4e
- U13 : Jules Roux 8e
- U13 : Louis Vincent 12e



OÙ LES VOIR

EN MAI & JUIN ?



SAMEDI 30 MAI

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

DIMANCHE 31 MAI

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

SAMEDI 6 JUIN

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

SAMEDI 13 JUIN

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

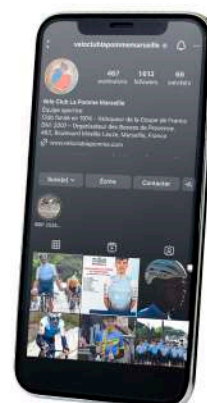
MARDI 23 JUIN

**Ronde Venitienne
Martigues (13)**

SAMEDI 27 JUIN

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

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



RETOUR SUR

LES COURSES D'AVRIL & MAI

MIKA LEROUX SALOUM, VAINQUEUR !

16/04/2026 - Bénévent-l'Abbaye (23) - Mini Tour Creusois - Étape 2

Mika Leroux Saloum a remporté le classement des U15 première année au terme d'une journée de deux épreuves : un C.L.M et une course en ligne.

UN DEUXIÈME ACTE EN CARMAGUE

01/05/2026 - Arles (13) - Ronde des Minimes - Étape 2

Un podium et des maillots obtenus à Arles pour la deuxième étape de la Ronde des Minimes.

Mika Leroux Saloum 2e
Clément Valdeiron 5e
Garry Sirol 9e
Jules Reinosa Girault 23e
Valério Romano 29e

GARRY SIROL TOUT PROCHE !

03/05/2026 - La Seyne-sur-Mer (83) - Grand Prix de la Ville

Deux demi-étapes étaient au programme de l'épreuve : une course de côte suivi d'un critérium organisé dans les rues de la ville.

Étape 1 disputée le matin :

Mika Leroux Saloum - 2e 🥈
Garry Sirol - 3e 🥉
Valério Romano - 13e

Étape 1 disputée l'après-midi :

Garry Sirol - 2e 🥈
Mika Leroux Saloum - 7e
Valério Romano - 12e



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

RETOUR SUR

LES COURSES D'AVRIL & MAI

ISTRES, THÉÂTRE DE LA TROISIÈME MANCHE

08/05/2026 - Istres (13) - Ronde des Minimes - Étape 3

Troisième manche de la Ronde des Minimes avec cette fois-ci, un parcours complètement plat.

Mika Leroux Saloum - 4e
Garry Sirol - 8e
Valério Romano - 14e
Clément Valdeiron - 15e
Émile Langumier - 23e
Jules Reinos Girault - 29e

TROPHÉE RÉGION SUD - CAP SUR LE VAUCLUSE !

24/05/2026 - Grand Prix Louca Grangeon - Althen-des-Paluds (84)

Deuxième étape du Trophée de la Région Sud - Souvenir Marie-Antoinette Canu.

Mika Leroux Saloum - 2e 🏆
Clément Valdeiron - 4e
Garry Sirol - 6e 🏆
Andréa Sasia Roux - 18e
Valério Romano - 19e
Jules Reinos Girault 23e



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

OÙ LES VOIR

EN MAI & JUIN ?



SAMEDI 30 MAI

Ronde des Minimes - Manche 3
Marseille 9e - Carpiagne

DIMANCHE 31 MAI

4e Souvenir Gérard Legros
Montfavet (84)

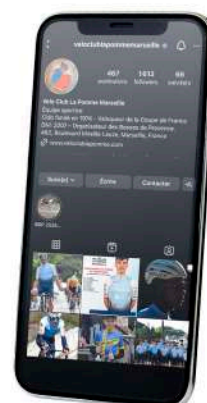
DIMANCHE 7 JUIN

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 D'AVRIL & MAI

PLANUD VAINQUEUR EN SOLITAIRE !

16/04/2026 - Bénévent-l'Abbaye (23) - Mini Tour Creusois - Étape 2

Lény Planud a remporté la deuxième manche du Mini Tour Creusois, marquée par la lourde chute de Néo Leroux Saloum.

ARLES POUR LE TROISIÈME OPUS DU TOUR DES BDR

01/05/2026 - Arles (13) - Tour des Bouches-du-Rhône - Étape 2

De nombreux coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille ont fait le déplacement pour ce rendez-vous important du calendrier régional.

Andy Pichon - 5e

Quentin Filly - 6e

Luca Salignon - 14e

Télio Gallerini - 27e

Noé Ferrer-Ferrer - 34e

Baptiste Martias - 37e

Jules Hakenholz - 43e

Justine Valdeiron - 52e

Noémie Antoine - 55e

NOÉMIE ANTOINE & QUENTIN FILLY EN TÊTE !

03/05/2026 - La-Seyne-sur-Mer (83) - Grand Prix de la Ville

Le Trophée de la Région Sud - Souvenir Marie-Antoinette Canu s'est ouvert le 3 mai dernier avec le Grand Prix de la Seyne-sur-Mer.

La performance de la journée est revenue à Quentin Filly. Le Marseillais a remporté le critérium de 48 kilomètres en prenant un tour d'avance sur l'ensemble des concurrents. Il endosse ainsi le maillot jaune avant la prochaine manche prévue à Althen-des-Paluds, le 24 mai, à l'occasion du Grand Prix Louca Grangeon.

Chez les féminines, Noémie Antoine, appliquée tout au long de la journée, s'est également illustrée en s'emparant de la tunique de leader



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

RETOUR SUR

LES COURSES D'AVRIL & MAI

LES MARSEILLAIS À ISTRES POUR LE TOUR DES BDR

08/05/2026 - Istres (13) - Tour des Bouches-du-Rhône - Étape 3

Troisième manche de la compétition avec un passage à Istres, en ce jour férié.

Quentin Filly - 3e
Lény Planud - 8e
Luca Salignon - 10e
Andy Pichon - 12e
Clément Jamet - 21e
Jonathan Doucy - 29e
Jules Hakenholz - 31e
Justine Valdeiron - 37e
Télio Gallerini - 43e
Noémie Antoine - 49e

UN PODIUM EN BRETAGNE !

10/05/2026 - Lanilis (29) - Tro Bro Léon

En Bretagne, Lény Planud s'est offert une magnifique médaille de bronze sur le difficile Tro Bro Léon, quatrième manche du Trophée Madiot. Grâce à cette performance, le Marseillais occupe désormais la seconde place du classement général !

LE TROPHÉE DE LA RÉGION SUD SE POURSUIT !

24/05/2026 - Althen-des-Paluds (84) - GP Louca Grangeon

Les coureurs du Vélo Club La Pomme Marseille étaient au départ du 2e Grand Prix Louca Grangeon, organisé le 24 mai dernier à Althen-des-Paluds par le Vélo Club Le Thor Gadagne.

Quentin Filly - 2e
Andy Pichon - 13e
Jonathan Doucy - 18e
Noé Ferrer-Ferrer - 19e
Jules Hakenholz - 21e
Clément Jamet - 22e
Noémie Antoine - 33e
Justine Valdeiron - 34e



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

OÙ LES VOIR

EN JUIN, JUILLET & AOÛT



SAMEDI 30 MAI

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

DIMANCHE 7 JUIN

Grand Prix Souvenir Taba Vial
Valderoure (06)

DIMANCHE 05 JUILLET

Championnat Régional U17
Belcodène (13)

28 AU 30 JUILLET

Tour de l'Ain U17

DIMANCHE 31 MAI

Coupe de France des Dep.
Pélussin (42) -

DIMANCHE 14 JUIN

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

15 & 16 JUILLET

Championnats de France
Chantonnay (85)

DIMANCHE 09 AOÛT

Trophée Madiot
Carouge (61)

SAMEDI 6 JUIN

Coupe de France des Dep.
Lyon (69) -

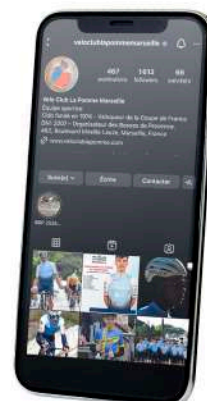
20 & 21 JUIN

Coupe de France des Dep.
Aurillac (15)

DIMANCHE 19 JUILLET

Trophée Madiot
Rénazé (53)

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



NOÉ LEROUX SALOUM, VICTIME D'UNE LOURDE CHUTE

La plus belle performance de ce mois-ci ne s'est pas réalisée sur le vélo. Elle a été accomplie par Néo Leroux Saloum.

Suite à sa lourde chute sur le Mini Tour Creusois, nous avons vécu une immense frayeur et traversé de longs moments d'attente et d'inquiétude. Mais une nouvelle fois, Néo nous a démontré sa force de caractère, sa résilience et son esprit de battant.

Aujourd'hui, Néo a déjà entamé une nouvelle course à étapes. Une course bien différente, qui ne se gagnera pas en franchissant une ligne d'arrivée en premier, mais grâce à l'endurance, la patience et l'abnégation.

La plus belle des victoires est déjà de le voir revenu parmi nous et auprès des siens.

Le bureau du VCPM, les encadrants, ses coéquipiers ainsi que moi-même t'adressons tout notre soutien, ainsi qu'à tes proches. Prends soin de toi et concentre toute ton énergie sur ton rétablissement.

Les étapes les plus difficiles permettent souvent de savourer encore davantage les plus belles victoires. Nous t'attendrons sur le vélo et sommes certains de te revoir, un jour, lever les bras.



LES U19

POURSUIVENT LEUR PROGRESSION

La section U19 poursuit sa progression avec un calendrier particulièrement dense et relevé. Ces dernières semaines, nos jeunes coureurs ont multiplié les expériences sur des épreuves de haut niveau, démontrant un bel état d'esprit collectif et une progression constante.

L'équipe était engagée sur le Tour d'Ambert, où Kylan TOUACHE est allé chercher une très belle 10^e place lors de l'étape du samedi. Une performance encourageante qui vient récompenser le travail fourni depuis le début de saison.

Les U19 ont également pris part au Tour de Gironde, une épreuve de référence où figuraient notamment des formations prestigieuses comme Hot Tubes, réserve de l'équipe INEOS Grenadiers. Face à une concurrence de très haut niveau, nos coureurs ont su se montrer offensifs et entreprenants. À l'image de cette dynamique collective, Quentin MACIA a été récompensé du prix du « meilleur combatif », soulignant l'attitude conquérante affichée par l'équipe tout au long de l'épreuve.

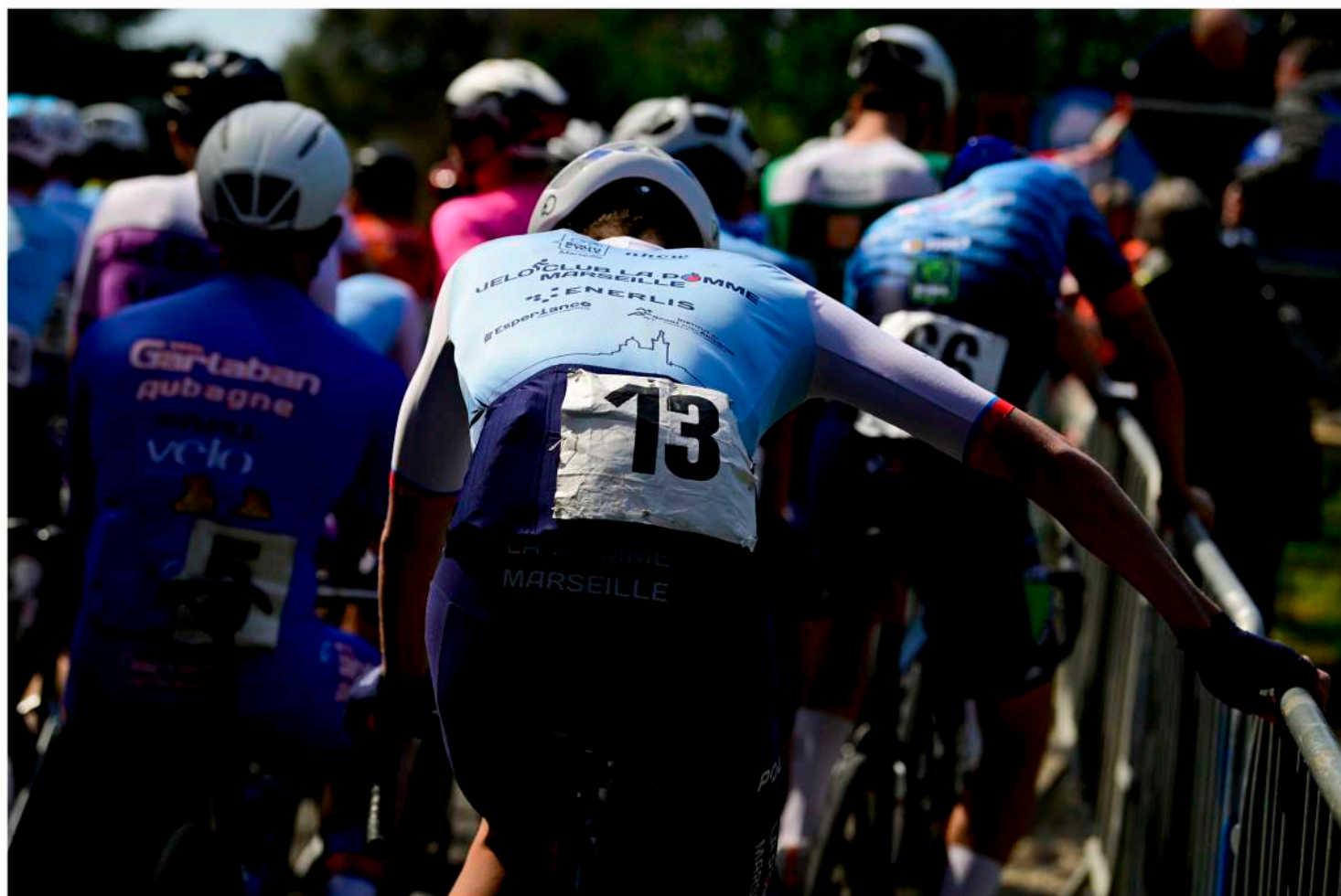
Week-end après week-end, le groupe continue de franchir des étapes afin d'arriver prêt sur les grandes échéances de la saison. Tous les regards se tournent désormais vers la Côte-d'Or, course internationale UCI U19 disputée les 6 et 7 juin.

Cette épreuve aura la particularité de proposer un contre-la-montre par équipes, une expérience aussi exigeante qu'enrichissante pour nos jeunes coureurs. Et malgré la période du BAC, le programme ne ralentira pas. Les U19 disputeront également la Classic Sud, dont toutes les arrivées se feront à la station de Super-dévoluy, offrant un terrain particulièrement sélectif.

L'été s'annonce tout aussi intense avec la SportBreizh, grande course internationale bretonne disputée sur trois étapes, avant d'enchaîner avec la Ronde Sud Bourgogne. Retour alors sur des épreuves FFC, mais avec malgré tout quatre étapes au programme, preuve d'un calendrier toujours exigeant.

Côté sélection comité, Matisse Bonnet a participé au week-end de Coupe de France où il a décroché une très belle 7^e place sur le contre-la-montre individuel. Une performance prometteuse qu'il tentera de confirmer sous les couleurs du comité lors de la Classique des Alpes.

Enfin, afin de préparer au mieux les prochaines échéances, l'équipe sera en stage montagne les 23 et 24 mai. Au programme : reconnaissance de la Classic Sud, accumulation de volume d'entraînement et point de mi-saison pour continuer à construire cette belle dynamique collective.



STAGE EN

ALTITUDE POUR LES UI9 !

Direction les Hautes-Alpes !

Réuni au grand complet sur les hauteurs de Gap, l'effectif d'Ambition La Pomme a profité d'un stage en altitude placé sous le signe du travail et de la cohésion. Un rassemblement stratégique aux objectifs multiples, à quelques semaines d'échéances importantes du calendrier.

Une préparation ciblée avant la Côte d'Or Classic

Premier objectif de ce week-end : finaliser la préparation en vue de la Côte d'Or Classic (UCI 2.2), programmée les 6 et 7 juin prochains. Entre sorties longues, travail spécifique en montagne et séances collectives, les coureurs ont pu peaufiner les derniers détails avant ce rendez-vous majeur.

Reconnaissance grandeur nature pour la Classic Région Sud

Le stage a également permis à l'équipe de reconnaître une partie des routes de la Classic Région Sud, qui se disputera à la fin du mois de juin. Un repérage précieux pour anticiper les difficultés du parcours et affiner les stratégies de course.

La jeunesse à l'honneur

Ce rassemblement a aussi été marqué par la présence de deux jeunes stagiaires issus des catégories U17.

L'équipe a ainsi accueilli Lény Planud, licencié au Vélo Club La Pomme Marseille, ainsi que Hugo Dupont, coureur de l'Avenir Cycliste Orangeois. Une belle opportunité pour ces jeunes talents de découvrir les exigences du haut niveau au contact du groupe Ambition La Pomme.



OÙ LES VOIR

EN JUIN, JUILLET & AOÛT ?



VENDREDI 8 JUIN

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

SAMEDI 9 JUIN

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

20 & 21 JUIN

Classic des Bourbons
Bourbon Lancy (71)

27, 28 & 29 JUIN

Classic Région Sud U19
Hautes-Alpes (05)

DIMANCHE 5 JUILLET

Championnat Régional U19
Belcodène (13)

15 AU 19 JUILLET

Championnat de France
Chantonnay (85)

17 AU 19 JUILLET

La Sportbreizh U19
Bretagne, France

24 AU 26 JUILLET

Ronde de Saône-et-Loire
Sanvignes-les-Mines (71)

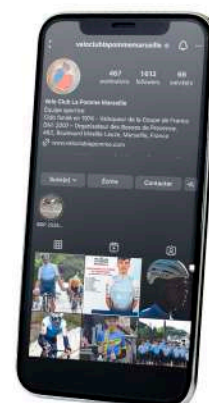
22 & 23 AOÛT

Tour Causses Aigoual
Cévennes & Pays de
Sommières (30)

28 & 29 AOÛT

Tour du Léman U19
Reyvroz (74)

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





La seule période où tu profites à fond et où t'as besoin d'une banque qui te suit.



OFFRE 18-25 ANS ⁽¹⁾

Des réductions sur de nombreuses
enseignes de déco & aménagement ⁽²⁾

2€
/MOIS ⁽¹⁾

1 compte,
1 carte Visa Premier
& plein d'avantages

**BANQUE
POPULAIRE
MÉDITERRANÉE**



#placeauxjeunes

Document à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle

(1) Offre groupée de services Cristal Confort Jeune +X : Clients éligibles personnes physiques majeures capables âgées de 18 à 29 ans inclus, titulaires d'un compte de dépôt. Tarification selon la tranche d'âge et sous condition d'un paiement par mois constaté avec la carte (29 ans inclus). À défaut, une régularisation de cotisation sera prélevée en complément. Le montant cumulé de la cotisation et de la régularisation sera égal au prix mensuel de l'offre Cristal Confort avec carte Visa Premier, selon la tranche d'âge du Client. Offre sous réserve de disponibilité en agence.

(2) Offre disponible sur le programme d'avantages Extra +X, à durée limitée et soumise à des conditions d'achat. Extra +X est un programme d'avantages auprès de grandes enseignes, gratuit, sans engagement, et réservé aux clients particuliers Banque Populaire majeurs capables, équipés d'un accès banque à distance et d'une carte bancaire Banque Populaire, selon le type d'avantages.

Banque Populaire Méditerranée - Siège social : 457 Promenade des Anglais - 06200 Nice - Tél : +33 (0)4 93 21 52 00* - www.bpmed.fr - Société anonyme coopérative de Banque Populaire à capital variable (art. L. 512.2 et suivants du code monétaire et financier et l'ensemble des textes relatifs aux Banques Populaires et aux établissements de crédit) - 058 801 481 RCS Nice - Immatriculée auprès de l'ORIAS sous le numéro 07 005 622 - N° TVA intracommunautaire FR 61 058 801 481. Succursale de Monaco : 3-9 boulevard des Moulins - MC 98000 Monaco - RCI 00 S 03751 - TVA : FR 64 0000 53 529 Tél : +377 92 16 57 57* - www.banquepopulaire.mc * Appel non surtaxé, coût selon opérateur. Entité du Groupe BPCE, représentée par BPCE S.A. (SIRET 493 455 042) - Titulaire de l'identifiant unique REP Emballages Ménagers et Papiers n° FR232581_01QH9Q délivré par l'ADEME. Photo : Getty images. Agence Homère RC 8881179 - Adaptation : pointvirguledesign.fr - Mai 2026



SCANNEZ LE QR CODE
POUR EN SAVOIR PLUS
SUR L'OFFRE



LA SIXSAINTES, TOUJOURS AU RDV !

Plus de 400 cyclistes avaient rendez-vous à la Salle Jean Jaurès de Gémenos à l'occasion de la SixSaintes, la randonnée cyclotouriste organisée par le Vélo Club La Pomme Marseille. Un événement devenu incontournable pour les passionnés de défi et de "petite" montagne.

Un engouement toujours plus fort

L'affluence a une nouvelle fois confirmé le succès grandissant de l'épreuve. Face au nombre important de participants, la remise des plaques a même dû être avancée à 6h45, soit quinze minutes plus tôt que l'horaire initialement prévu.

Jusqu'à 10h, heure limite pour entamer la première ascension, les cyclistes se sont succédé au départ avec un objectif commun : relever le défi ; celui de grimper la Sainte Baume par ses six versants.

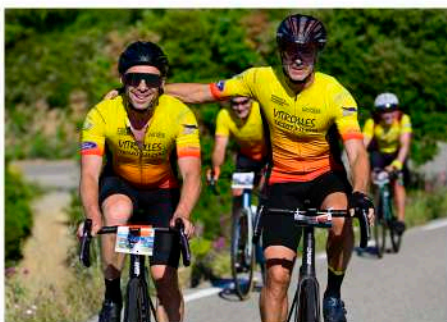
Un décor exceptionnel pour un défi exigeant

Sous une météo idéale, les participants ont pu profiter d'un terrain de jeu spectaculaire, entre routes panoramiques et ascensions exigeantes. Un parcours aussi magnifique que redoutable, qui continue de séduire les amateurs de grands défis sportifs.

Des bénévoles salués par tous

Cette édition 2026 restera également marquée par l'investissement sans faille des bénévoles, unanimement félicités pour leur disponibilité, leur accueil chaleureux et la qualité de l'organisation tout au long de la journée.

Et impossible de conclure sans une mention spéciale pour Janine et Jean-Paul, devenus de véritables figures de l'événement grâce à leur célèbre gâteau de semoule... applaudi chaque année un peu plus et désormais entré dans la légende de la SixSaintes !



RETOUR SUR

LA SORTIE LUBERON



MARDI 12/05 C'ETAIT LE TOUR DU LUBERON POUR LES GENTLEMEN

C'est devenu un rendez-vous incontournable du calendrier des Gentlemen : une sortie délocalisée qui, cette année encore, aura rassemblé une quinzaine de passionnés au départ de Lourmarin. Au programme : 83 kilomètres « seulement », mais surtout 1450 mètres de dénivelé positif qui promettaient une journée loin d'être anodine !

Le ton est donné dès les premiers kilomètres avec une mise en route quelque peu chaotique. Premier arrêt à Vaugines pour une pause photo dédiée aux amoureux de Marcel Pagnol, avant qu'un "Pommier" ne disparaisse momentanément sur le marché de Cucuron. Dans le même temps, les frérots Gondran sont contraints à un retour prématuré suite à un incident mécanique. Heureusement, un regroupement sauveur autour d'un café sur les paisibles berges de l'étang de la Bonde permet au peloton de retrouver un semblant d'organisation.

La température est fraîche, mais le moral reste au beau fixe. Portés par un vent favorable et un efficace cocktail caféine-motivation, les Gentlemen avalent ensuite les nombreux faux plats montants menant au respectable col de l'Aire del Masco. Un col classé en troisième catégorie... « quand même » ! Et qui laissera manifestement quelques souvenirs dans les jambes.

À partir de Céreste, demi-tour. Mais le retour réserve encore son lot de surprises et surtout de magnifiques découvertes. Les passages par les superbes villages perchés du Castellet, d'Auribeau et de Saignon offrent des cartes postales grandioses... même si leurs accès rappellent rapidement que la beauté se mérite !

Lorsque l'idée de rallier Lourmarin via Buoux est évoquée, l'enthousiasme reste mesuré. Seuls deux irréductibles choisissent finalement de basculer vers ce haut lieu de l'escalade avant d'affronter une courte mais sévère remontée pour rejoindre la rapide combe menant à l'arrivée.

Et quelle arrivée ! Grâce aux installations du Tennis Club de Lourmarin — dont le parking aura été "sauvagement" mais joyeusement squatté les Gentlemen profitent d'un confort presque luxueux : point d'eau, sanitaires, tonnelle, tables et bancs... De quoi savourer pleinement un déjeuner partagé bien mérité, loin de la rusticité pourtant mémorable du parking de La Londe !

Une nouvelle sortie parfaitement réussie à inscrire au compteur des Gentlemen. Mention spéciale à Guy, concepteur inspiré du parcours, à Max pour le fichier GPX et la présentation détaillée de la sortie, sans oublier JC et Fausto, dont les photos indispensables permettent, à chaque fois, de revivre ces grands moments. De véritables artistes !

Désormais, tous les regards se tournent vers la prochaine aventure délocalisée : la mythique sortie présidentielle au Ventoux. Et déjà, une certitude flotte dans les esprits : un grand moment se prépare !

2 MOIS DE FOLIE

LES MANCHES DU LABEL D'OR

Quel début d'année incroyable pour le club ! Depuis le lancement de la saison, le calendrier du Trophée Label d'Or s'est enchaîné à un rythme effréné. Durant ces deux derniers mois, les pommiers ont répondu présent sur pas moins de 6 cyclosporives majeures !

Grâce à une mobilisation record et un esprit d'équipe d'équipe à toute épreuve, nous avons magnifiquement représenté le club et engrangé un maximum de points pour le classement national.

Retour sur les 4 temps forts qui ont marqué notre printemps



1. La 66° Sud (Canet-en-Roussillon)

Une manche marquée par des contrastes, sous une chaleur estivale. Le collectif a montré sa force et sa solidarité après la chute de trois de nos membres (on pense toujours fort à eux ! ❤️).

Les exploits :

Cyrille CHOSSEGROS impérial (1er caté),

Maud CHOSSEGROS (2ème caté), Delphine DAUTREME (3ème caté).

La perf' : Tom LEBRUN qui signe une magnifique 31ème place au scratch ! 🚀

2. Thonon-les-Bains Cycling Race

Cap sur la Haute-Savoie ! Un seul Pommier a fait le déplacement pour défendre nos couleurs face à un plateau très relevé, mais de quelle manière ! ⚡

L'exploit : Seul contre tous, l'incontournable Cyrille CHOSSEGROS s'impose et termine 1er de sa catégorie ! Un maximum de points ramené au club à lui tout seul. Chapeau !

3. L'Aindinoise

Un défi XXL dans l'Ain avec 140 km et 3400 m de D+ pour le grand parcours. Une gestion de l'effort millimétrée sur un tracé magnifique.

Les exploits : Cyrille CHOSSEGROS encore lui (2ème caté, fidèle aux podiums !). Clément COLOMBO et Damien LECOINTRE ramènent également de précieux points à la maison. 🇫🇷

4. Les Boucles du Verdon : record de l'année ! Notre plus gros déplacement de la saison avec une véritable armada de 25 Pommiers au départ dans un décor grandiose.

Les exploits : Une razzia historique avec les victoires de catégorie pour Chantal CINI-HARRIS, Delphine DAUTREME et Cyrille CHOSSEGROS ! Maud CHOSSEGROS accroche la 3ème place de sa catégorie (TLO), et le duo Lydia & Hugo KUEHN s'offrent un top 5.

L'EXPLOIT DE DE VINCENT PAJOT !

Pendant que certains devenaient "Cinglés" sur les pentes du Géant de Provence, un autre Pommier s'est élancé dans un défi complètement hors-norme. Samedi 22 mai, sur le coup de minuit, Vincent PAJOT a pris le départ d'une aventure dantesque : la traversée de la France entre Paris et Marseille à rallier le plus vite possible. Avec pour seule et unique contrainte imposée par le parcours : aller y glisser l'ascension du Mont Ventoux. 🏔️🕒

Les chiffres d'un exploit hors du commun

Vincent n'a pas seulement rallié l'arrivée sur le Vieux-Port, il a littéralement pulvérisé le chrono au terme d'un effort surhumain :

Temps total de course : Moins de 35 heures et 26 minutes 🕒

Temps effectif de selle : 32 heures et 41 minutes ! 🏆

Distance : 850 Kms 🚴

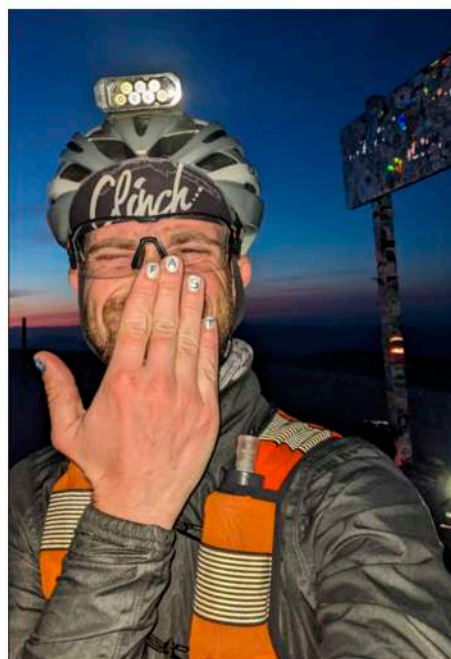
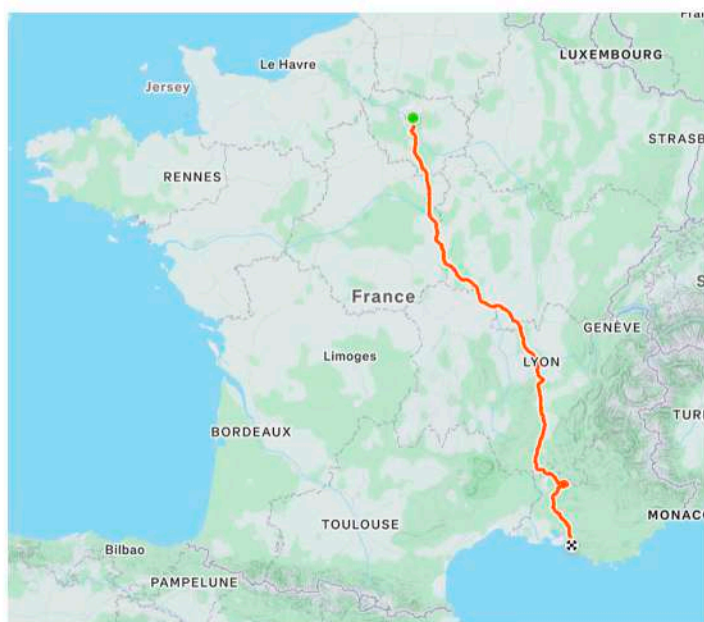
Classement : Il décroche une magistrale 1ère place ! 🏆🥇

Passer près de 33 heures à pédaler quasiment sans s'arrêter, traverser la France de nuit puis de jour, et dompter le Ventoux au milieu de ce périple relève de l'exploit absolu.

👑 La fierté du club

Un immense bravo à lui pour cette démonstration de courage, de gestion et de force pure.

La pomme est partout, sur tous les terrains, et définitivement au sommet du Ventoux sur ce week-end ! 🍏👑



Cap sur Montréal : les Mondiaux de cyclisme sur route 2026 attendent les pommiers !

Chers membres du Vélo Club de la Pomme,

Du **20 au 27 septembre 2026**, la planète vélo aura les yeux rivés sur Montréal. La métropole québécoise accueillera la **93^e édition des Championnats du Monde Route UCI**, un rendez-vous d'autant plus attendu qu'il s'agira de la plus importante manifestation sportive organisée dans la ville depuis les Jeux Olympiques de 1976. Une occasion historique, à vivre sur place.

Un événement d'exception

Huit jours de compétition, treize épreuves, plus de 1 000 athlètes venus de plus de 80 pays et une diffusion dans 150 pays : Montréal 2026 s'annonce comme un sommet du calendrier cycliste mondial. C'est seulement la troisième fois que les Mondiaux Route se tiennent au Canada, après Montréal en 1974 et Hamilton en 2003.

La course en ligne Élite Hommes du dimanche 27 septembre, point d'orgue de la semaine, totalisera **273 km et 3 720 m de dénivelé positif** — un terrain de jeu taillé pour les puncheurs-grimpeurs, où Tadej Pogačar pourrait viser une troisième couronne mondiale consécutive.

Les temps forts à retenir

- **Dimanche 20 septembre** : contre-la-montre Élite Femmes et Hommes
- **Samedi 26 septembre** : course en ligne Élite Femmes (180 km)
- **Dimanche 27 septembre** : course en ligne Élite Hommes (273 km), grande finale des Mondiaux

Bonne nouvelle pour les spectateurs : **l'accès aux courses est gratuit**, sans billet requis. Des « zones fans » seront aménagées le long du parcours pour vivre l'événement dans une ambiance festive.

Une offre privilégiée pour les membres du club

Le Vélo Club de la Pomme s'associe à **l'agence Pure Moment** pour proposer aux membres souhaitant faire le déplacement à Montréal des **conditions tarifaires préférentielles** : vols, hébergement, transferts sur les sites de course et accompagnement sur place.

Une opportunité unique de vivre les Mondiaux de l'intérieur, entre passionnés, dans l'une des plus belles villes d'Amérique du Nord — au moment où l'érable se pare de ses couleurs d'automne.

Contact

Pour toute demande d'information ou de réservation : **Stéphane Allio**

Agence Pure Moment

Stephane@puremoment.fr +33 6 0718 0718

Les places sont limitées, n'attendez pas pour vous manifester !

ÉLECTROLYTES, MINÉRAUX ET PERFORMANCE SUR LE VÉLO

Guide complet à l'usage du cycliste amateur de club — sorties de 100 km et plus, saison 5 000 à 10 000 km

Mai 2026 • Femmes & Hommes • 5 000 – 10 000 km/an • Sorties 4 à 6 heures

Tu pars pour 5 heures sur les routes. À mi-parcours, une crampe surgit, les jambes deviennent lourdes et la tête commence à tourner. Ce n'est pas toujours une question d'entraînement. C'est souvent une question de minéraux.

01 Pourquoi les électrolytes sont critiques sur le vélo

Lors d'une sortie longue de 4 à 6 heures, le corps d'un cycliste peut perdre entre **5 et 10 litres de sueur** selon la chaleur, l'intensité et le dénivelé. Cette sueur n'est pas de l'eau pure : elle emporte des minéraux essentiels au fonctionnement musculaire, nerveux et cardiovasculaire.

« Lors d'une sortie de 5h en été dans le Sud, un cycliste peut perdre l'équivalent de la totalité de son besoin journalier en sodium sur la seule séance. Compenser uniquement avec de l'eau plate aggrave le déséquilibre. »

La contraction musculaire repose sur un équilibre précis entre plusieurs ions. Le **calcium** déclenche la contraction, le **magnésium** assure la relaxation, le **sodium** régule l'hydratation cellulaire et le **potassium** maintient le potentiel électrique des cellules. Un déficit dans l'un d'eux perturbe toute la chaîne.

02 Les 5 électrolytes du cycliste

Sodium (Na⁺) PRIORITÉ 1 Perte/litre sueur : 800–2 000 mg Besoin/heure effort : 400–700 mg Rôle clé : Hydratation, osmose Déficit : Crampes, hyponatrémie	Potassium (K⁺) PRIORITÉ 2 Perte/litre sueur : 160–320 mg Besoin/heure effort : 80–150 mg Rôle clé : Conduction nerveuse Déficit : Faiblesse, fatigue	Magnésium (Mg²⁺) PRIORITÉ 3 Perte/litre sueur : 10–20 mg Besoin/heure (>2h) : 30–50 mg Rôle clé : Relaxation musculaire Déficit : Crampes, spasmes
Calcium (Ca²⁺) Os + muscles Perte/litre sueur : 20–80 mg Besoin endurance : 1 000–1 200 mg/j Rôle clé : Déclenche la contraction Déficit : Fragilité osseuse	Chlorure (Cl⁻) Suit Na⁺ Perte/litre sueur : 600–1 500 mg Apport pratique : Via sel de table (NaCl) Rôle clé : Équilibre acido-basique Déficit : Nausées, spasmes	Interaction clé Le calcium déclenche la contraction, le magnésium la relaxation. Un ratio Ca/Mg déséquilibré est la principale cause biochimique des crampes. Le magnésium est cofacteur de l'ATP — sans lui, la production d'énergie est dégradée même avec des glucides suffisants.

03 Besoins spécifiques par sexe et niveau de pratique

Les cyclistes féminines et masculins présentent des profils de besoins différents, liés à la composition corporelle, aux pertes menstruelles et aux volumes d'entraînement. Les tableaux ci-dessous adaptent les **Apports Nutritionnels Conseillés (ANC)** selon le Dr Plumey pour deux niveaux de pratique.

5 000 km/an | 10 000 km/an | Sorties 4 à 6h | 2 000 – 4 000 kcal/sortie

♀ FEMME — Besoins nutritionnels spécifiques

Minéral / Vitamine	5 000 km/an	10 000 km/an	Sources alimentaires prioritaires
Sodium (sel)	7–8 g sel/j	10–12 g sel/j	Alimentation + saler les repas + boissons d'effort
Magnésium	360–420 mg/j	450–550 mg/j	Chocolat noir, légumes secs, oléagineux, Hépar, Rozana
Calcium	900–1 000 mg/j	1 000–1 200 mg/j	3–4 produits laitiers/j, eaux calciques (Contrex, Hépar)
Potassium	3,5–4 g/j	4–4,5 g/j	Légumes verts, légumes secs, banane, patate douce

Minéral / Vitamine	5 000 km/an	10 000 km/an	Sources alimentaires prioritaires
Fer Δ	16 mg/j	18–20 mg/j	Viande rouge 2–3×/sem, foie, moules, lentilles + vit. C
Vitamine D	10–15 µg/j	10–15 µg/j	Poissons gras 2–3×/sem + exposition soleil raisonnée
Vitamine C	200 mg/j	250–300 mg/j	Poivron, kiwi, agrumes — favorise aussi l'absorption du fer
Vitamines B1/B2/B6	ANC habituels	+30 à 50 % ANC	Céréales complètes, VPO, légumineuses — cofacteurs ATP
Vitamine E	12–15 mg/j	15–18 mg/j	Huiles végétales, amandes (30g = 8 mg) — anti-oxydant musculaire

Attention triple risque fer : pertes menstruelles + microhémorragies de chocs vélo + apports souvent insuffisants. 63 % des femmes sportives sont sous les 2/3 des ANC en fer (Dr Plumey). Bilan annuel systématique : ferritine + NFS + vitamine D.

♂ HOMME — Besoins nutritionnels spécifiques

Minéral / Vitamine	5 000 km/an	10 000 km/an	Sources alimentaires prioritaires
Sodium (sel)	7–8 g sel/j	10–12 g sel/j	Alimentation + saler les repas + boissons d'effort
Magnésium	420–480 mg/j	500–600 mg/j	Chocolat noir, légumes secs, oléagineux, Hépar, Rozana
Calcium	900–1 000 mg/j	1 000–1 200 mg/j	3–4 produits laitiers/j, eaux calciques (Contrex, Hépar)
Potassium	3,5–4 g/j	4–4,5 g/j	Légumes verts, légumes secs, banane, patate douce
Fer	9 mg/j	9–12 mg/j	Viande rouge 2–3×/sem, foie, moules + vit. C
Vitamine D	10–15 µg/j	10–15 µg/j	Poissons gras 2–3×/sem + exposition soleil raisonnée
Vitamine C	200 mg/j	250–300 mg/j	Poivron, kiwi, agrumes — antioxydant effort intense
Vitamines B1/B2/B6	ANC habituels	+30 à 50 % ANC	Céréales complètes, VPO, légumineuses — cofacteurs ATP
Vitamine E	15 mg/j	15–20 mg/j	Huiles végétales, amandes (30g = 8 mg) — anti-oxydant musculaire

Risques prioritaires : magnésium (pertes sudorales cumulées sur longues sorties) et vitamine D (crème solaire SPF 50 totale en été). Bilan annuel conseillé : vitamine D + ferritine si fatigue inexplicée.

04 Protocole nutrition — journée de sortie longue

Pour une sortie de 100 à 160 km (4 à 6 heures), la gestion des électrolytes se joue **avant, pendant et après** l'effort.

Veille au soir

DINER DE CHARGE GLYCOGENIQUE (~1 000 KCAL)

Double portion de pâtes ou riz, pain, dessert sucré (gâteau de semoule, compote confiturée)
2 produits laitiers (~350 mg calcium) + légumes verts (magnésium)
Saler normalement — ne pas dessaler avant une sortie longue

H – 3h

PETIT-DEJEUNER PRE-SORTIE (~400 KCAL)

80–100g de pain beurré + confiture ou miel, biscuits céréaliers
Bol de lait ou 2 yaourts (~350 mg Ca) + fruit ou jus d'orange (vit. C + potassium)
Fromage ou charcuterie légère = apport sodé utile avant l'effort | 500 ml d'eau

H0 – H1

1ERE HEURE — MISE EN ROUTE

500–750 ml de boisson glucosée (20–25g glucides/L) avec 1g de sel/L
Boire 150–250 ml toutes les 15 min — jamais plus de 500 ml d'un coup

H1 – H4

CORPS DE SORTIE — ZONE CRITIQUE ELECTROLYTES

Sodium : 400–700 mg/heure via boisson isotonique (1g sel/L minimum)
Glucides : 60–90g/heure — boisson + barres + gels toutes les 40–45 min
Potassium : banane dès H2 (450 mg K) — absorption lente, ne pas attendre H4
Aliments salés : sandwich, crackers, riz gluant salé aux ravitaillements

Température boisson : 10–15°C — trop chaude ou froide ralentit l'absorption

H4 – fin

FIN DE SORTIE — ZONE A RISQUE CRAMPES

Ne jamais boire uniquement de l'eau plate — risque d'hyponatrémie par dilution

Maintenir l'apport sodé — majorer si forte chaleur ou transpiration abondante

Glucides IG élevé (gels, boissons concentrées) pour maintenir la glycémie

Récup

DANS LES 2H APRES L'ARRIVEE — FENETRE METABOLIQUE

Eau sucrée + salée immédiatement, puis aliment à IG élevé dès 30–60 min

Repas complet : VPO + féculents + légumes + produit laitier + fruit

20–30g de protéines dans l'heure (yaourt grec, fromage blanc, œufs)

Eaux magnésiennes en priorité : Hépar (120 mg Mg/L), Rozana (160 mg Mg/L)



COURSE SUR ROUTE

GP CYCLISTE CARNOUX-CARPIAGNE

Samedi 30 mai 2026



● TERRAIN MILITAIRE DE CARPIAGNE – PISTE À CHAR

BOUCLE DE 3KM

Départ 9h00

U17

66 km

Départ 11h30

U15

30 km

Départ 14h30

U7-U13

Ecole de vélo

Départ 17h30

ACCESS

66 km