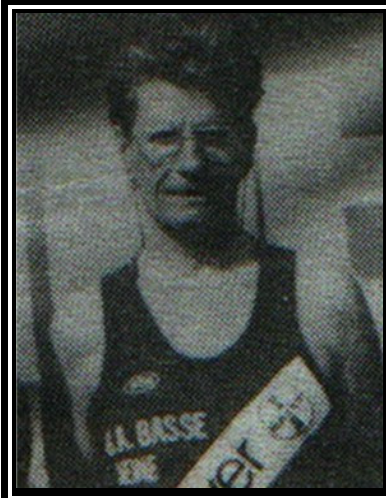




La Gabsette



Numéro de Décembre 2004.



Nous commencerons par mettre cette Gabsette sous le sceau du souvenir. Nous voudrions rendre un hommage vibrant à Marcel Mabillet ainsi qu'à sa femme décédés courant avril 2004 d'un accident de la route. Nous voulons nous rappeler de cette disponibilité, de cette gentillesse sans limite, de ce don de soi aux autres. Nous voulons nous souvenir d'un homme comme il en existe peu et que nous avons eu la chance de compter parmi les nôtres. Marcel a donné sans compter son temps pour nos jeunes athlètes ayant toujours une gentillesse ou un sourire à dispenser. Je sais que nous sommes nombreux à penser régulièrement à lui avec émotion. N'oublions pas cet exemple.

MERCI MARCEL.

☺ Le Mot du Président :

C'est une longue histoire que je vis avec le GABS, ma première licence date en effet des années 1970. J'y ai été athlète, heureux de pratiquer mon sport favori, heureux de participer à des compétitions, heureux de progresser, heureux de retrouver les copains et l'ambiance du club, et fier du GABS qui organisait des épreuves de grande renommée.

Le GABS m'a beaucoup donné (comme à beaucoup d'autres), mais à l'époque, j'étais minot et je n'avais pas pleinement conscience de tout le travail que cela représentait.

Cela voulait tout simplement dire que pendant de nombreuses années, des dirigeants bénévoles : Christian, Jacques, Pierre, Marcel, Rémi, Arlette, Gilbert, Andrée, Dominique, Barry ... (Et tant d'autres que je m'excuse de ne pas citer) ont fait vivre ce club.

Leur force : leur passion. Leur don : du temps. Leur moteur : l'amitié.

Ils ont défendu un très bel idéal et ils n'ont pas failli. Ils peuvent être fiers du travail accompli. Bravo mesdames, Bravo messieurs ! Chapeau bas !

Ils nous ont transmis le témoin cette année. Il s'agit d'un relais, et ceux qui y ont déjà participé savent bien ce que cela veut dire : celui qui est avant nous a tout donné, et on sait que celui après nous va se livrer sans retenue. Devinez ce qu'il nous reste à faire !

Un nouveau comité directeur s'est donc installé. Nous allons poursuivre le travail accompli : promotion de l'athlétisme que nous aimons avec passion, bon fonctionnement du club, accueil et qualité de l'encadrement, organisation des entraînements et compétitions : challenge Pouchet, cross intervillages, ... mais aussi relance de grands événements : meeting d'athlétisme à Lillebonne en juin 2005, cross de Bolbec en novembre 2005.

Pour ce bel idéal, nous avons besoin de nombreux bénévoles : dirigeants, entraîneurs, accompagnateurs, bénévoles d'un jour ou de plusieurs, N'hésitez pas à nous contacter, nous ne serons jamais de trop. Plus nous serons nombreux, plus nous pourrons aller loin. Nous ne sommes pas des surhommes ou des wonderwomen, nous aussi, nous avons des enfants, une vie bien remplie, des soucis, ... mais voilà :

Nous voulons que nos jeunes prennent autant de plaisir que possible avec leurs camarades sur un stade, à l'entraînement ou en compétition.

C'est donc à nous, adultes, dirigeants, entraîneurs, élus, parents, qui avons pleinement conscience de ce que cela représente comme organisation et engagement, de donner. A notre tour.

Longue vie au GABS

☺ Quelques Points de Règlements...et autres :

Challenge Interne de Course sur Route

Un challenge interne course sur route avait été mis en place au sein du club. Nous souhaiterions le réactiver pour la saison 2005-2006. Il nous manque encore un responsable pour prendre en charge la course sur route dans le club et tenir à jour les calendriers et les classements. Nous disposons d'un règlement pour ce challenge interne de course sur route. Il sera communiqué ultérieurement si un responsable se propose d'en assurer l'application et la comptabilité.

En attendant voici un article pour vous faire patienter :



Nous étions jeunes et larges d'épaules...

Nous courions souvent sur la route et puis à 40 ans, on a les rotules pourries et les genoux dans le plâtre. Et oui, les amis, même si les courses sur route vous attirent, sachez qu'il ne faut pas en abuser.

Bienvenue à tous dans cette rubrique concernant tout ce qui touche à la course hors stade. Nous allons essayer de vous donner des infos sur les courses, les résultats, les choses à faire, à ne pas faire... Pour commencer j'invite les coureurs du GABS à faire parvenir (ou à dire tout simplement) les dates et lieux de futures courses ainsi que les résultats (avec si possible le nombre d'arrivants) depuis le début de saison. Ceci nous permettra éventuellement de créer un challenge interne.

Quoi de neuf sur le bitume ?

Le journal du Groupement Athlétique de la Basse Seine

Au niveau des perfs, sachez que Wilfried vient de réaliser 1h22' au semi-marathon de Niort, il a pris ensuite la 8^e place à la sente des moines en un peu plus de 2h17 pour un trail de 30.5 kms. Dans la même course, il faut noter la très belle performance de Gérard qui finit second mais premier vétéran. Félicitations GG. A noter aussi la très belle 3^e place de Yves, sur la distance inférieure, où il prend la première place vétéran. Bravo à tous.

A vos agendas, afin de noter les prochaines courses :

Samedi 4 décembre. Course de l'espoir à Limésy 2 distances 10.6 ou 5.3 km.

Dimanche 12 décembre Les Foulées de Noël à Saint Aubin de Routot 10 km.

Dimanche 19 décembre Corrida de Fécamp 10 km.

Pour tous renseignements supplémentaires, demander à Nicolas (sur Lillebonne).

Et comme disait Confucius de La Fontaine : « Rien ne sert de courir, il faut arriver. »

En vous remerciant bonsoir.

Nicolas L

Challenge Interne de Cross

Le classement 2004 :

Enfin diffusé publiquement !! Vous l'attendiez avec impatience ; le voici, le voilà :

GARCONS	Moyenne	Nb de cross	FILLES	Moyenne	Nb de cross
Lebaillif Kévin	0,121	4	Grenier Orlane	0,222	4
Faucon Xavier	0,171	4	Grenier Mathilde	0,297	4
Flambard Antoine	0,46	4	Abass Naoual	0,45	4
Gilles Loïc	0,584	4	Bailly Camille	0,571	4
Lebair Jordan	0,733	4	Jidouard Xavière	0,885	4
Lemoine Nicolas	0,737	4	Lamy-Goulet Jeanne	1,632	4
Boivin Gérard	0,889	4	Isaac Jennifer	1,762	4
Picard Jérémy	1,002	4	Perrel Sophie	2,095	4
Vauchel Wilfried	1,78	4	Dezaille Claire	2,261	4
Delaporte Frédéric	1,888	4	Picard Déborah	2,417	4
Joignant Mickaël	1,89	4	Lepiller Amélie	2,509	4
Legrand Nicolas	1,976	4	Lefèbvre Marion	2,684	4
Hardy Jonathan	2,125	4	Perrel Cathy	2,838	4
Faucon Damien	4,048	4	Duhamel Stéphanie	3,045	4
Gilles Marc	0,363	3	Démarais Noémie	3,641	4
Duval Nicolas	1,447	3	Hangard Anaïs	1,209	3
Lebleu Kiljan	2,822	3	Delemer Anaïs	1,342	3
Somon Bertrand	0,324	2	Cigolini Adèle	1,512	3
Benoist Melvin	0,639	2	Paris Lucie	2,403	3
Lefèbvre Damien	0,995	2	Petibon Ornella	2,656	3
Coulon Baptiste	1,451	2	Dumesnil Margot	0,747	2
David Anthony	1,474	2	Leroux Céline	0,78	2
Marc Sébastien	1,527	2	Fernandes déborah	1,457	2
Feray Simon	1,54	2	Yougotova Kristina	1,597	2
Oursel Kévin	1,591	2	Dezaille Camille	1,752	2
Lebleu Willelm	1,615	2			
Hauchecorne Mathys	1,856	2			
Fromentin Vincent	1,99	2			
Lecanu Mathieu	0,014	1			
Geffray Michel	0,082	1			
Mary Mathieu	0,5	1			
Herpin Freddy	0,529	1			
Courseaux Kavan	0,535	1			
Lemonnier Arnaud	0,633	1			
Morais Carlos	0,682	1			
Aucomte Francis	1	1			

Le journal du Groupement Athlétique de la Basse Seine
CALENDRIER PREVISIONNEL DES CROSS 2004/2005

DATE	COMPETITIONS	LIEUX	CATEGORIES
11 NOVEMBRE 2004	CROSS Club	LOUVIERS	TOUTES LES CATEGORIES
21 NOVEMBRE 2004	CROSS Club	GONFREVILLE	BENJAMINS AUX VETERANS
12 DECEMBRE 2004	CROSS Club	EVREUX	TOUTES LES CATEGORIES
9 JANVIER	CROSS Club	GRAVENCHON	TOUTES LES CATEGORIES
16 JANVIER 2005	DEPARTEMENTAUX	OISSEL	TOUTES LES CATEGORIES
30 JANVIER 2005	REGIONAUX	LOUVIERS	TOUTES LES CATEGORIES
13 FEVRIER 2005	DEMI FINALE CHAMPIONNAT	MAUTAUBAN	CADETS A VETERANS
27 FEVRIER 2005	CHAMPIONNAT DE France	ROULLET ST ESTEPHE (Charente)	CADETS A VETERANS

Saison hivernale en salle et estivale sur piste.

Réservez vos week-ends !! Sur piste le nombre de compétitions est peu important mais la densité est là. Les mois de janvier février et surtout les mois de mai juin juillet sont particulièrement chargés. Il est donc nécessaire de s'organiser afin de ne pas louper une compétition. C'est pour cette raison que nous vous communiquons d'or et déjà le calendrier hivernal :

DATES	COMPETITIONS	LIEU	CATEGORIES
28 Novembre 2004	Epreuves Jeunes	Eaubonne	Benjamins Minimes
19 Décembre 2004	Régionaux	Eaubonne	Minimes (ouvert aux CJ)
9 Janvier 2005	Régionaux	Eaubonne	Cadets à Seniors
15/16 Janvier 2005	Pré France Epreuves Combinées (EC)	Mondeville	Cadets à Seniors
22/23 Janvier	Pré France	Mondeville	Cadets à Seniors
5/6 Février	France EC	Nogent s/oise	Cadets/Juniors/Espoirs
12/ 13 Février	France Jeunes	Insep Paris	Cadets/Juniors/Espoirs
18/19/20 Février	France Elite	A déterminer	Seniors

Le calendrier estival vous sera communiqué dans le prochain numéro de notre Gabsette. N'oubliez simplement pas que **les Interclubs se dérouleront les week-ends du 8 mai et du 22 mai 2005. L'objectif est de monter en National 2 ou de finir premiers de notre poule en National 3**, alors soyons prêts !! Unissons nos forces !!

☺ Point de Vue d'Outre Seine :

Voici maintenant un article qui nous a été écrit par Sébastien .Notre jeune coureur de 800m, venant de « l'autre côté de l'eau » (bien au sud vers Carcassonne), nous apporte un point de vue ensoleillé sur l'athlétisme haut-normand et son club d'adoption : le GABS :

BIENVENUE AU GABS

De l'A.S.C.* au G.A.B.S.

C'était en 2000 après J.-C., l'athlétisme se pratiquait alors dans toute la Gaule et un vieux coureur quitta sa cité dominée par les vignes et baignée de soleil pour rejoindre une lointaine contrée du nord couverte de splendides pommiers et baignée...tout court. Il croyait bien connaître la pratique de l'athlétisme jusqu'au jour où il découvrit un « village » d'irréductibles Cauchois où sévissait une association de passionnés dont les membres se faisaient appeler « Gabsiens ».

Tout d'abord la saison commença traditionnellement par les cross. Le premier cross normand fut une véritable révélation pour notre coureur et ce à plusieurs titres :

La tente G.A.B.S.

Il découvrit une tradition locale : à San Francisco, ils ont une maison bleue ; au GABS, il y a une tente bleue aussi célèbre. C'est l'élément incontournable d'un cross réussi. Lors de l'arrivée du bus sur le lieu de compétition, un cérémonial se met rapidement en route. Les dirigeants expérimentés (après de nombreuses tergiversations prenant en compte : le sens du vent, la distance par rapport à l'arrivée... et par rapport à la buvette, le point de vue sur le parcours... et sur la tente de l'équipe féminine voisine) décident de l'emplacement définitif de la tente. Dès lors, chacun connaît sa place dans le manège de la construction de l'édifice et, en deux temps trois mouvements et toujours dans le calme, le « temple du GABS » est construit.

L'équipement

Pour réussir un cross normand, il fallait maintenant compléter son équipement et réapprendre à faire son sac le jour de la compétition. En effet, quelques instants avant le départ de la course, voyant les concurrents locaux se préparer, l'angoisse surgit en même temps que la réponse à une question qu'il se posait depuis longtemps en parcourant le rayon course à pied des magasins de sport : « A quoi peuvent bien servir les pointes de 12 mm et plus ? ». Car dans le sud, la question que l'on se pose avant un cross c'est plutôt : « tu cours en basket ou tu mets des pointes de 6 ? » de peur que les pointes sur la terre sèche et dure ne blessent les pieds. Voilà donc le crossman du sud qui prend le départ, tout penaud, avec ses pointes de 6 mm. Dès le premier virage (et donc la première chute) et après quelques mètres de surplace, le verdict était sans appel : « Soit tu rejoins le ballet d'Holidays On Ice (s'il leur reste de la place), soit tu t'achètes des pointes de 12 ».

Il est également important lors d'un cross de prévoir des chaussettes de rechange à moins que l'on soit persuadé que les bains de boue prolongés soient excellents pour la peau. Le coureur en question l'a testé pour vous et, après une journée et un voyage en bus dans des chaussettes parfaitement imbibées, le résultat n'est pas vraiment probant.

La récompense

Autre belle tradition locale au GABS : quelque soit le résultat de votre course, vous êtes toujours récompensé et réconforté à l'arrivée d'un cross par des âmes dévouées (souvent les mêmes que celles qui ont construit la tente) qui vous proposent un café ou un chocolat bien chaud préparé sous la fameuse tente bleue. Eh oui, au GABS on sait recevoir ! Et on l'apprécie le chocolat quand on a ingurgité de la boue pendant un quart d'heure ou plus. Mais au fait, un coureur local m'a expliqué que pour ne pas manger de boue pendant un cross, il suffisait de courir devant...

Sébastien M.

* Association Sportive Carcassonnaise

Dans le prochain numéro, l'entraînement et la saison estivale...

☺ Retournons en.... 1972

Cette année (2004), faut-il le rappeler, Charles-Edouard MOREL est devenu **champion de FRANCE cadet** sur 320m Haies. Cela n'était pas arrivé depuis le titre de **Gérard MARQUET au javelot en 1972 avec un jet à 66m72 (avis aux amateurs !!)**.



Gérard MARQUET
CHAMPION DE FRANCE
LANCER DU JAVELOT CADET

Un jet de 66,72 mètres.

Cette année-là, **10 Gabsiens** ont figuré honorablement au championnat de FRANCE. En plus du titre de Gérard MARQUET, nous pouvons souligner les performances de :
Didier PERALTA : 2^{ème} avec 52"4 au 400m Haies junior.
Gérard STEUNOU : 2^{ème} avec 54,16m au marteau junior.

Brigitte THUILLIER : 5^{ème} avec 3'52"2 au 1200m minime.

Hervé TARUFFI : 7^{ème} avec 12,56m au triple-saut minime.

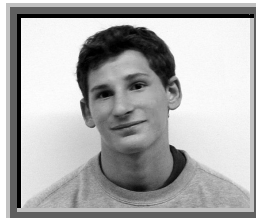
Christian GEFFRAY : en série .4'10"8 au 1500m junior

Denis KERVELLA .Didier SAINT-MARTIN Pierre CHRISTAIN .Samuel PIEDNOEL en série. 45"2 au 4x100m cadet.

Ils figurent toujours tous sur les tablettes des records du club (sauf Brigitte car le 1200m ne se court plus). N'oublions pas que c'est aussi cette année là que la Gabsette à été éditée pour la première fois (1^{er} Mars 1972, d'ailleurs si vous possédez encore des numéros anciens, Jacques serait heureux de pouvoir les consulter !). C'est également l'année. Où l'équipe de juniors filles s'est présentée au France de Cross à Vittel (un junior garçon avait été qualifié aussi pour aller à Vittel).



Portraits d'athlètes



Palmarès:
B1: 1000m: 3'21"
Triathlon 42pts
B2: 3e au cross de Bolbec 1000m: 3'11
Champion dptal sur 1000 m
M1: 1000 m: 2'56 Rgx de cross: 5^e
M2: 1000m: 2'55 Rgx de cross: 3^e

Prénom Nom : Xavier Faucon

Signe(s) Particulier(s) : Adore déconner, est très musclé.

As-tu un surnom ? Bouboune !

Que fais-tu dans la vie ? Intermittent du spectacle dans un lycée.

Quels sont tes loisirs favoris ? Faire des bêtises et les sports en général.

Quelle est la séance d'entraînement qui t'a la plus plu ? Les diagonales.

Quel est ton meilleur souvenir sportif ? Le doublé avec Antoine (FLAMBARD, ndlr) aux départementaux de cross à Eu en benjamins.

Quels sont tes objectifs pour cette année ? Aller aux J.O, voir aux Championnats du monde.

Qu'est-ce que tu détestes ? Stéphanie Duhamel (je rigole elle est à côté de moi !) ; échouer et les brocolis.

Qu'est-ce que tu adores ? « Saucisses frites avec de la moutarde. »

Le mot de la fin : VIVE LE G.A.B.S (groupe d'athlètes bien sympathique). JE VOUS AIME.
Xavier

☺ Les Membres du bureau :

Nous tenons à présenter le nouveau bureau élu. Cette année l'équipe a été beaucoup remodelée. Il est bon que chacun sache à qui s'adresser pour faire avancer le club. Voici donc les membres du bureau actuel :



AUCOMTE Francis, président.



BIGOT François, responsable matériel.



FLAMBARD Romain, secrétaire adjoint. HOLMES Barry, responsable cross.

Le journal du Groupement Athlétique de la Basse Seine



LEMOINE SIEURIN Nathalie, trésorière adjointe.

JOIGNANT Alain.



MARC Sébastien, vice-président.



QUESNEL Aurélien, secrétaire général.



Jean-Yves ROBERT



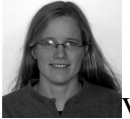
SIEURIN Jacques, responsable athlétisme.



VILLARD Jean-Paul, responsable matériel.



VASSE Jean-Claude.



VASSE Mélanie, trésorière générale.

Important :

La traditionnelle et conviviale galette des rois du GABS aura lieu le 8 janvier 2005 à la salle de la Cayenne à Lillebonne à 17h30. Nous rappelons que seul les athlètes licenciés et présents pourront recevoir leurs récompenses. Les parents des athlètes sont bien évidemment invités !

Internet : Envoyez votre adresse e-mail à romainflambard-gabs@yahoo.fr ou à romaingabs@yahoo.fr (précisez qui vous êtes car ce n'est pas toujours si évident...); elle nous permettra de vous envoyer la GABSETTE par courrier électronique, de vous faire parvenir certains dossiers importants, ou tout simplement d'échanger ou de communiquer plus simplement et plus rapidement. Il serait d'ailleurs bon qu'un maximum d'entraîneurs l'envoie afin que les échanges soient plus faciles. N'hésitez pas à prendre contact....par mail !!

Merci à :

Francis pour son « mot du président ». Jacques pour sa rétro 1972, le classement du challenge interne de cross et j'en oublie. Aurélien pour m'avoir fourni divers documents et de courir aussi bien...Sébastien de nous faire partager sa « longue » expérience. Nicolas L pour sa contribution à faire vivre ce petit journal (un article sur la course hors stade fort plaisant). Xavier qui a bien voulu se prêter au jeu de l'interview (surprise). Merci à certains de m'avoir fourni des documents « historiques » (ils se reconnaîtront).

N'hésitez pas à leur envoyer vos messages de soutien ainsi que vos réactions enthousiastes à romaingabs@yahoo.fr à ou romainflambard-gabs@yahoo.fr je transmettrai. Si vous voulez également me soumettre vos articles c'est possible.

Romain, rédacteur en chef de la GABSETTE, le magabsine des athlètes.