



La Gabsette



N° de Décembre 2006.

Le mot du président :

La nouvelle saison est déjà bien entamée ! Nouveaux et nouvelles licenciés, reprise des compétitions, déjà les premières performances, les premiers podiums !!!

Et fin novembre, le cross de Bolbec : une édition réussie !

Si vous y étiez, vous avez pu savourer une météo magnifique, les exploits de nos gabsiens et gabsiennes, victoire de Justine Baron en poussine fille, victoire de Kevin Lebaillif en minime garçon ; course gagnée grâce à ses qualités athlétiques et à son intelligence de la course, (du grand art !), victoire des juniors masculins, des minimes filles ! (continuez toutes et tous comme cela, on ne s'en lasse pas !)

Et la course seniors hommes, quel suspense ! quelle magnifique course, longtemps indécise, qui a vu la belle victoire d'un athlète du HAC devant des adversaires valeureux.

Le cross de Bolbec a franchi une étape cette année. Mais comme la devise en athlétisme est « plus vite, plus haut, plus fort », on va tout mettre en œuvre vous préparer pour novembre 2007 un cross encore plus beau, encore plus relevé, encore plus, tout simplement !

Et un énorme merci aux bénévoles, à toutes celles et ceux qui nous aident ces jours là !

D'ici là, nous avons des échéances importantes devant nous. Des cross, des compétitions sur piste, sur route, ...

Et une échéance très importante : que se passe-t-il donc vers le mois de mai qui mobilise tous les athlètes du club, hommes, femmes, lanceurs, sauteurs, coureurs, sprinteurs, hurdlers, marcheurs ??? Eh bien, les interclubs pour lesquels nous avons un objectif fort : la montée en Nationale 2, pas moins ! Nous avons mis pas mal d'atouts de notre côté, le rapprochement avec le CSG renforce notre potentiel sportif, les entraînements vont amener du sang neuf dans cette compétition unique en émotions !

Tout le monde aura envie d'en être, mais nous sommes pas les seuls à vouloir la montée en Nationale 2, la concurrence sera rude !

C'est simple, nous devons aligner l'équipe la plus forte et la plus soudée. Les entraîneurs auront des choix difficiles à effectuer pour composer l'équipe, il faudra tenir compte de l'état de forme du moment, des blessures éventuelles,

Pour cette compétition, il s'agit pour tous les athlètes de se mettre au service du club, l'intérêt collectif devra l'emporter sur ses envies ou sur son amour propre, voire sur sa spécialité. Je connais des lanceurs qui se sont retrouvé à courir le seul et unique 400 m haies de leur carrière sportive lors des interclubs. Ils n'en sont pas morts et ils en tirent même une fierté certaine !

L'union fait la force, on aura vraiment une belle carte à jouer, allons-y le cœur vaillant et plein d'enthousiasme ! Ca sera sûrement difficile, mais la victoire n'en sera que plus belle !



Sommaire :

Le Mot du Président

Infos Club

- ✓ Calendrier Hivernal
- ✓ Un petit bilan estival

Portraits d'athlètes

- ✓ Jérémy

Chroniques Gabsiennes :

- ✓ Les Championnats de France de Relais

Le mot du rédacteur.

Infos Clubs

✓ **Calendrier Hivernal :**

Dimanche 7 janvier	Régionaux Elite en salle	Cadets et Juniors ayant réalisé les minimas / ESV	Eaubonne
Samedi 13 janvier	Cross Intervillage	Non Licenciés	Hattenville
Dimanche 14 janvier	Régionaux de Lancers Longs	MCJESV	Rouen
Samedi 20 janvier	Galette du GABS	Toutes les familles Gabsiennes	Lillebonne La presqu'île
Samedi 20 et Dimanche 21 janvier	Préfrance d'Epreuves Combinées	(M?)CJESV	Mondeville
Dimanche 21 janvier	Régionaux de Cross	Toutes	Yvetot
Samedi 3 février	Meeting International de Hauteur (en fonction des possibilités)	Spectateur	Maromme
Samedi 3 et Dimanche 4 février	France Jeunes et Nationaux d'Epreuves Combinées	CJES	Eaubonne
Samedi 3 et Dimanche 4 février	Préfrance en Salle	CJES	Mondeville
Dimanche 11 février	Préfrance de Cross		
Samedi 17 février	Cross Intervillage	Non Licenciés	La Frenaye
16 au 18 février	France Elite en salle	S	Clermont-Ferrand
Dimanche 18 février	Equip'athlé	MC	Eaubonne
Dimanche 25 février	France Jeunes en salle	CJE	INSEP (Paris)
Dimanche 25 février	Nationaux de Lancers Longs+Poids		
Dimanche 4 mars	France de Cross	CJESV	Vichy
Dimanche 18 mars	Régionaux Minimes en salle	M	Eaubonne

✓ **Un rapide bilan estival (par Jacques) :**

RESULTATS INDIVIDUELS

Dans les championnats individuels de mai et juin, on compte 36 podiums départementaux dont 11 champions et 23 podiums régionaux dont 7 titres: R FLAMBARD au 400mHaies senior , A FLAMBARD au décathlon CH, X FAUCON au 1500mSteeple CH, K LEBAILLIF au 1000m MH, J ALLIAUME au 100m et au 200m EF et le 4x100m SH.

On a eu 11 qualifiés aux préfrance individuels des 1-2 juillet à Tourlaville pour les cadets, juniors, espoirs qui sont revenus avec 6 podiums: K BIHAN 3ème au marteau JH, A FLAMBARD 2ème au 320mHaies CH, P VALLIN 2ème au 3000m EH, A DAVID 2ème au 400m EH, C-E MOREL 2ème à la hauteur et 1er au 400mHaies.

R FLAMBARD a participé au championnat de FRANCE nationale à Lamballe les 8- 9 juillet sur 400mHaies et s'est classé 16ème .

Pour terminer ce chapitre, au championnat de FRANCE individuel à Dreux les 14-15-16 juillet, le junior Charles Edouard MOREL a terminé 13ème au 400mHaies JH et Antoine FLAMBARD 21ème au 320mHaies CH.

RESULTATS INTERCLUBS ADULTES

Au mois de mai, nos 2 équipes hommes et femmes ont matché ensemble en Nationale 3 à Dieppe le 8 mai et à Gonfreville le 20 mai et ont terminé 2ème derrière ESMGO. Les hommes ont terminé à la 1ère place (sur 8), les femmes à la 4ème (sur 8). Le GABS restera donc à ce haut niveau en 2006.

RECORDS DU CLUB

Les records étant faits pour être battus, cette année encore 6 d'entre eux l'ont été dont le marteau MF par Julie CATELAIN, le 50mHaies BF par Mélanie BOUGON, le 300m CF par Lucile BOUTEILLER, le décathlon CH par Antoine FLAMBARD, les vieux records (1983) du décathlon SH par Romain FLAMBARD et du 4x100m SH (1972) par M-A CALLE, R FLAMBARD, O CATELAIN, A DAVID.

ATHLETES CLASSES

L'an dernier, nous avons 231pts et 50 athlètes .Cette année (2006), nous totalisons 261pts avec 56 athlètes classés dont 1athlète N2,3 athlètes N3, 4 athlètes R1 , 12 athlètes R2 et 12 athlètes R3 soit 32 athlètes de niveau au moins régional contre 30 l'an dernier. 6 athlètes n'ont qu'une seule performance (il en faut 2 pour être classé).Le GABS progresse (il retrouve un total des années 1990) et se maintient à son bon niveau : 9ème club régional et 293ème au niveau national.

CHALLENGES REGIONAUX

Cette année encore le challenge POUCHET avec la 3ème étape le 24 juin sur le stade de LILLEBONNE couplée avec le 2ème meeting interrégional de la ville de Lillebonne a permis aux athlètes cadets à vétérans de pouvoir s'exprimer.12 Gabsiens sont classés après la finale qui a eu lieu en octobre et les meilleurs au scratch sont : Romain FLAMBARD 3ème (2ème en sprint) , Marc-Antoine CALLE 24ème (13ème en sprint), Anthony DAVID 25ème (14ème en sprint), Sébastien MARC 49ème (10ème en demi-fond), Marion GRAINDOR 66ème (11ème en sprint).

C'est Antoine FLAMBARD qui remporte le challenge cadet et Xavier FAUCON termine 18ème Dans le challenge Club, le GABS rivalise encore avec les grands clubs et termine 5ème :47602pts (108pts de plus qu'en 2005) derrière SOTTEVILLE, ROUEN(PTT), VERNON et EMSAM mais devant EVREUX , le HAC, l'ASCH, le CA27 , VAL DE REUIL...en réalisant une moyenne de 9520pts, surtout grâce à ses athlètes mais aussi à ses officiels qui oeuvrent lors de toutes les étapes. Le challenge TRIBU ECUREUIL copie du challenge Pouchet, permet aux plus jeunes d'imiter les plus grands. Cette année, 12 Gabsien(ne)s ont participé à toutes les étapes .Les meilleurs ont été le minime: Kévin LEBAILLIF(12ème),le benjamin: Loïc GILLES(22ème), la benjamine: Orlane GRENIER(30ème) et la minime Cécile MENAGER(31ème). Au classement club , le GABS se classe 9ème comme l'an dernier.



Portraits d'athlètes



Signes Particuliers :
détenteur d'un sourire
quasiment ineffaçable.
Prend goût à la victoire
sans oublier les copains.
Un petit gars génial
quoi !!

Nom : Picard

Prénom : Jérémie

Signe(s) Particulier(s) : toujours envie de se dépasser

As-tu un surnom ? Pic

Que fais-tu dans la vie ? Lycéen en bac pro ROC-SM (chaudronnier)

Quels sont tes loisirs favoris ? L'athlétisme le VTT et le baby-foot

Quelle est la séance d'entraînement qui t'a la plus plu ? La séance de VMA

Quel est ton meilleur souvenir sportif ? En minimes avec « Javier » au Carrington on a raté notre départ (on était dans les 50 premiers environ) et on a tout remonté ensemble pour finir 2eme et 6eme je crois

Quels sont tes objectifs pour cette année ? Battre Nicolas Lemoine, je rigole.
Autrement, passé R1 sur le 3000 steeple et avoir le permis de conduire

Qu'est-ce que tu détestes ? Le vent en course et les cours

Qu'est-ce que tu adores ? Le 3000 steeple, les cross et le GABS

Le mot de la fin : **gabsien un jour gabsien toujours** ,comme dirait Romain

Chroniques Gabsiennes :

Je fais en sorte que dans cette gabsette les points de vue soient nombreux et variés. C'est ce qui fait la richesse des clubs comme le nôtre : l'échange et la diversité. Ainsi je demande à qui veut de me faire parvenir son article, cela permet à ce journal de club de garder une certaine ouverture d'esprit.

Voici ce que j'ai reçu :



Les Championnats de France de Relais à Evry. ou Les yeux dans les bleus.

Un beau jour d'automne, le 14 Octobre plus précisément, une équipe d'athlètes surmotivés arriva à Bondoufle pour faire un petit quelque chose aux championnats de France de relais (4*400).

A 15h50, j'entendis, du haut des tribunes, un coup de pétard. Un homme âgé d'une trentaine d'année partit à toute allure vers je ne sais quoi, je ne sais où, je le vis tourner autour d'un terrain de foot en formant un ovale puis au bout de 49''50 il donna quelque chose à un autre homme. Ce bâton de relais qu'il venait de lui transmettre représentait la complicité, l'envie et la grande solidarité. L'homme prit donc cette chose et fit le même chemin que le précédent avec la même hargne et la même envie de bien faire. Je regardais ce spectacle du haut des tribunes les yeux ébahis, plein d'admiration. Le coureur au terme de 50'' de course redonna la chose à un autre athlète, une locomotive blanche qui ne sort de je ne sais où et qui fit encore le même chemin mais lui en 50''80 au prix d'une course extraordinaire. Et voilà le coup de grâce, la locomotive blanche passa le témoin symbole à une autre espèce, un genre de gars qui n'a peur de rien, qui ne lâche jamais rien et qui, avec son cœur et son talent, boucla son tour de piste après une lutte des plus féroces en 51''50. Que dire ? Perfection, courage, solidarité, ... tant de mots me vinrent à l'esprit à la fin de cette course, que dis-je, à la fin de cette épopée dont je serai le seul représentant terrestre à l'avoir vécu de l'extérieur.

Et enfin, l'après course. 5 minutes, les 5 minutes les plus longues, les plus stressantes, et puis vint la délivrance. GABS, 3'22''42. Et là je ne peux décrire le sentiment qui nous a envahi au même moment. Les seuls mots qui nous vinrent directement à l'esprit étaient : RECORD DU CLUB !!

Voici donc la fin de cette aventure dont grand nombre auraient bien aimé vivre mais dont nous sommes que les 5 dignes représentants.

Antoine FLAMBARD, 5^e relayeur.

Ces championnats de France de relais sont pour moi l'occasion de me surpasser dans l'effort et me prouver que je peux être présent dans les grandes compétitions. Dès notre arrivée dans les tribunes la pression est montée immédiatement car le stade me semblait immense mais il fallait que je fasse abstraction de ça pour me concentrer d'avantage. Une fois le tour des lieux effectué, l'heure de l'échauffement a sonné. Celui-ci s'est déroulé normalement aucune douleur, aucun blessé, juste l'envie de faire quelque chose de grand et de pulvériser notre record réalisé un an auparavant lors de ces mêmes championnats. Le départ de la course approchant nous devons nous rendre dans la chambre d'appel. C'est l'endroit où tous les athlètes se retrouvent avant le départ et je dois dire qu'à ce moment là la pression est à son maximum pour moi. Il faut alors se dire que les autres sont moins forts que vous et que rien ne peut

vous arriver. Ça y est, nous entrons sur la piste et là une bulle m'envahit. Je n'entends plus rien et je ne peux plus rien dire la concentration est à son paroxysme et plus rien ne peut m'atteindre. Dès le coup de pétard, mes yeux se fixent sur le témoin et ne le quittent plus une seconde jusqu'au moment de le toucher. Une fois en main je dois faire en sorte d'aller le plus vite possible pour m'en débarrasser le plus rapidement. Une fois l'effort terminé nous dressons le premier bilan à chaud de la course, nous étions tous satisfaits de nos fins de course et convaincus d'une belle performance. Nos yeux ne quittaient plus le panneau lumineux, nous attendions avec impatience la confirmation de notre exploit quand soudain, le résultat apparut 3'22"42 record perso pulvérisé et surtout très grande satisfaction d'avoir battu le record du club qui personnellement me semblait inaccessible. Je vous promet à tous et à toutes que le 4*400M du GABS a de beaux jours devant lui et pour tous ceux qui ont loupé cette course soyez présents lors des interclubs 2007 car nous serons là pour rééditer cet exploit.

Je tiens aussi à remercier tous ceux qui nous ont soutenus et félicités pour ces championnats avec une mention toute particulière pour notre cameraman Antoine. Merci à vous.

Anthony DAVID, 3^e relayeur.

2^eème participation aux championnats de France de relais. Je me devais de prendre ma revanche sur les courses précédentes. Il fallait partir plus vite, mieux courir...

Pour tous la motivation était au sommet mais la pression était grandissante à mesure où le départ approchait. Une fois le coup de pétard, on se retrouve enfermé dans sa « bulle », on ne voit plus personne, impossible d'encourager les autres ... jusqu'à ce que son tour arrive.

On était tous satisfaits de notre course, finale ou pas on avait tout donné, rien à regretter. Malgré un temps trop juste pour passer en finale, aucune déception mais plutôt de l'euphorie, on avait explosé notre record et battu le record du club.

Mais on ne s'arrêtera pas là, l'année prochaine c'est sûr on passera en finale...

Charles-Edouard MOREL, 2^e relayeur.

Eh oui nous étions partis une fois de plus aux championnats de France de relais (à Evry-Bondoufle cette fois-ci). Chose que nous voulions tous au moment des qualifications pendant les régionaux de relais. Nous étions partis avec les forces nécessaires car nous avions réussi pendant ces régionaux à faire un chrono approchant notre performance des Francs de l'année dernière. Ce sentiment d'avoir ce niveau en début de saison nous promettait de grandes choses.

A notre arrivée sur place en ce samedi 14 octobre 2006 j'ai été surpris par la taille du stade. Et oui c'était une première pour moi de courir dans un « vrai stade ». Une piste à 8 couloirs, des tribunes tout autour... Un temple pour nous dirais-je.

Il nous fallait nous surpasser et donner le meilleur de nous même pour vraiment pouvoir accrocher un bon chrono qui nous permettrait de pouvoir passer en finale. Les minutes passent, les exercices se succèdent, la pression se faisait de plus en plus présente. Et le moment arriva : le passage à la chambre d'appel.

L'ultime endroit où les athlètes communiquent pour la dernière fois ensemble. Le moment de réunir les forces et de se les transmettre. Les combinaisons sont enfilées, les pointes bientôt chaussées.

« GABS série 2, couloir 3 ! » Romain dans son rôle de meneur d'homme, trouva les mots juste pour nous aider à décupler notre confiance en soi.

Après une course pleine de courage pour chacun des membres de l'équipe, nous attendions avec impatience les résultats officiels. Il y avait une certaine satisfaction sur le moment car nous savions au fond de nous même que nous venions de faire une grande course... Après quelques minutes qui semblèrent paraître des heures, sur le tableau s'afficha « GABS 4^eme 3'22''42 » RECORD DU CLUB messieurs ! A ce moment là nous ne cachions plus notre bonheur. On s'enlaça, on se félicita, nous l'avions voulu et nous l'avions eu.

Un grand moment d'athlétisme qui restera gravé dans nos mémoires, et qui nous donne l'envie de vouloir y retourner... et nous irons, vous pouvez en être sûr !

Marc-Antoine CALLE, 4^e relayeur.

C'est parti direction Bondoufle dans la région parisienne. Ambiance détente dans la voiture, le climat est à la positivité. Je me dis même que la concentration est absente et que cela va être dur. Et puis à l'arrivée au stade tout s'accélère peu à peu. L'échauffement a été déterminant à mon avis. Mise en tension mentale, petits gestes entre relayeurs, quelques mots commencent à apparaître sur les motivations et les enjeux, des échanges courts mais intenses. On veut représenter au mieux ceux qui ne sont pas là. Le GABS doit faire bonne impression lors de ces Francs.

La chambre d'appel a été il est vrai un instant particulier puisque j'ai vraiment eu l'impression que nos énergies se sont unies vraiment à ce moment-là. L'équipe était devenue comme un arc qui allait décocher chacun de ces relayeurs comme autant de flèches. J'ai vraiment eu l'impression que chacun a joué son rôle à la perfection. Pour moi quatre courses parfaites ont été alignées sur ce relais. La communion était intense et la motivation extrême. Nous avons fini la course heureux d'avoir bien fait et d'avoir représenté nos couleurs avec panache. Tous les cinq, les yeux tournés vers le gigantesque panneau du stade, nous sommes tombés tout à coup dans les bras les uns des autres : Record du club !! C'est tout le travail d'un groupe d'entraînement qui était ainsi reconnu. Et puis pour moi c'était un clin d'œil à Jacques qui avait formé l'équipe gabsienne qui détenait ce record de club.

Je suis revenu de Bondoufle comblé. Merci à Antoine sans qui nous n'aurions jamais pu voir notre course. Merci à tous pour votre envie.

Romain FLAMBARD, relayeur et fan de son équipe.

Le mot du rédacteur :

Je souhaiterais simplement rappeler à nos familles gabsiennes qu'un club a besoin d'énergie pour vivre et pour que nos athlètes puissent se réaliser humainement à travers ce beau sport plein de valeur qu'est l'athlétisme. Les dirigeants du GABS investissent beaucoup d'énergie et de temps mais nous avons besoin de votre énergie pour que ce club vive encore mieux. J'en appelle donc à toutes les bonnes volontés qui seraient prêtes à filer un coup de pouce pour faire avancer le schmilblick. Pas forcément besoin d'être un expert en athlétisme pour filer un coup de main lors des manifestations organisées par le club, d'accompagner les athlètes lors des déplacements. Toutes les compétences sont les bienvenues. Il reste de la place au comité directeur du club alors si vous avez envie de donner un coup de main (vous connaissez mes coordonnées)....

Je vous invite d'ailleurs à me contacter par mail à l'adresse romaingabs@yahoo.fr afin de me faire parvenir vos candidatures, vos idées, vos remarques, ou vos articles.

Merci à Francis, Jérèm', Antoine, Anthony, Charles-Edouard, Marco, Jacques qui ont collaboré pour que cette gabsette soit fournie en articles.

Adresse du site du club : <http://romaingabs.free.fr> (cette adresse devrait évoluer prochainement soyez vigilants)

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