



# La Gabsette



N° de Mars 2005.

## Le mot du président :

Vous tenez entre vos mains l'édition Mars 2005 de la Gabsette. Elle existe parce qu'une équipe de passionnés, qui passent beaucoup de temps sur les stades, en trouvent encore devant leur écran d'ordinateur pour vous proposer ces quelques pages. Qu'ils en soient remerciés !

### Quelques nouvelles :

Lors de l'assemblée générale en septembre 2004, un de nos objectifs était d'augmenter le nombre d'adhérents. Ca y est, c'est fait, et nous sommes fiers de vous annoncer que le 133<sup>ème</sup> licencié a été enregistré le 28 février 2005. Et l'année n'est pas finie....

### Ces licenciés s'entraînent et participent à des épreuves :

Concernant les cross, vous trouverez le résultat complet du challenge interne avec le règlement. La saison s'est bien déroulée et nous souhaitons pour les années à venir une participation encore plus importante des gabsiens et des gabsiennes aux départementaux et aux régionaux entre autres. Ce sont des rendez-vous majeurs : tous les clubs sont là. Allons-y en nombre. N'hésitez pas ! Votre président a bien fini les départementaux dernier de sa course. Et alors ? à son rythme, encouragé par tout le monde, content, heureux le gars. Météo splendide, parcours très sympa, le cross, c'est super !

Pour les galopeux sur route, les « bouffeurs de bitume », suite à une proposition de Nicolas, un challenge interne a été créé plus spécialement pour vous. L'objectif est de permettre à tous et à toutes de se faire plaisir sur nos belles routes normandes. Si nous sommes heureux et fiers de compter dans nos rangs un champion de France, nous sommes aussi très heureux de retrouver dans la semaine des gens aux ambitions plus modestes. L'objectif ne sera pas la recherche de la performance mais celle de la convivialité, d'une bonne ambiance, de la pratique d'une activité saine et, si vous le souhaitez, des conseils avisés d'un entraîneur à votre écoute. Chacun a sa place au sein du club. Qu'on se le dise.

Bientôt s'annonce la saison des compétitions sur piste. Et les interclubs, où le GABS a une place en Nationale 3 à défendre chez les hommes et chez les femmes. C'est une compétition par équipes, on a bien évidemment de la graine de champions parmi nos représentants, mais dans une équipe, chacun a sa place, et une performance aussi modeste soit-elle, rapporte toujours plus de points qu'un zéro pointé pour absence de participant dans une épreuve. Lancez-vous !

Allez, je ne vais pas faire trop long, et pourtant je pourrais encore vous parler des compétitions que le GABS va organiser : meeting d'athlétisme, compétitions jeunes, Challenge Pouchet à Lillebonne, cross de Bolbec, ....

Pour une prochaine fois, je vous dis.

A bientôt.



## Sommaire :

---

Le Mot du Président

---

Infos Club

- ✓ Calendrier Estival (ou comment réserver tous ses week-ends)
- ✓ Interclubs
- ✓ Le classement cross 2004-2005

---

Portraits d'athlètes

---

Chroniques Gabsiennes :

- ✓ L'article de Marco
- ✓ L'article de Jacques
- ✓ L'article d'Outre-Seine (suite et fin)

---

Le mot du rédacteur.

## Infos Clubs

### ✓ **Calendrier Estival 2005 :**

Voici enfin le calendrier tant attendu !!

Vous pouvez donc dès aujourd'hui réserver vos week-ends.

N'oubliez pas de mettre une petite croix sur le calendrier pour **le samedi 21 mai**. Les équipes seniors féminines et masculines disputent **à Lillebonne** (à la maison !!) **le 2<sup>e</sup> tour des interclubs**. Pour les femmes, l'objectif est de se maintenir en Nationale 3. Les hommes eux vont tenter si tout le monde est bien présent de gagner les N3.

**Venez nombreux encourager l'équipe du GABS !!**

<b>DATES</b>	<b>EPREUVES</b>	<b>CATEGORIES</b>	<b>Lieu</b>
Samedi 26 mars	Relais 800/200/800/200	Benjamins, Minimes, Cadets	Petit-Couronne
Samedi 9 avril	Challenge tribu	Poussins, Benjamins, Minimes (PBM)	Lillebonne
Samedi 30 avril	Départementaux (1ere partie)	CJES	Maromme
Dimanche 1 mai	Départementaux (2 <sup>e</sup> partie) Challenge Pouchet 2 <sup>e</sup> étape	CJES	Sotteville
Jeudi 5mai	Départementaux P/B/M et tribu n°2	PBM	
Samedi 7 mai	Interclubs premier tour	CJES	Gonfreville
Samedi 14 mai	Challenge tribu n°3	PBM	Fécamp
<b>Samedi 21 mai</b>	<b>Interclubs deuxième tour</b>	<b>Seniors</b>	<b>Lillebonne</b>
28 et 29 mai	Régionaux d'épreuves combinées	CJES (et Minimes si minimas effectués)	Gonfreville
Vendredi 3 juin	Challenge Pouchet n°3	CJES	Maromme
Dimanche 5 juin	Régionaux	Minimes / cadets	Bernay
Samedi 11 juin Dimanche 12 juin	Régionaux	Juniors, espoirs, seniors	Sotteville
Dimanche 12 juin	Finale secteur tribu	PBM	Le Havre
18 et 19 juin	PréFrance épreuves combinées	CJES	Gonfreville
Samedi 25 juin	Pouchet n°4 et interrégionaux <b>MEETING DU GABS</b>	CJES	Lillebonne
Dimanche 26 juin	Finale régionale tribu	PBM	Rouen
Dimanche 3 juillet	Pré France jeunes	Cadets, juniors, Esp.	Rennes
Mercredi 6 juillet	Finale Challenge Pouchet	CJES	Gonfreville
Dimanche 10 juillet	France N2	seniors	St Etienne
Jeudi 14 juillet	France élite	seniors	Angers
Samedi 16 juillet	France élite	seniors	Angers
Week-end 23-24 juillet	Europe Juniors	Juniors	Kaunas, Lituanie
Jeudi 28, Vendredi 29, Samedi 30 juillet	France jeunes	Cadets, juniors	Paris Charlety

✓ **Objectif Interclubs 2005 :**

Les interclubs sont toujours un moment très particulier dans la vie d'un club. Il dénote de la vigueur d'un club, de son ambiance. C'est l'occasion pour certains d'effectuer des disciplines inhabituelles pour eux. Tout le monde met la main aux pointes pour aider le club. Combien de fois Sandy a-t-il lancé le poids pour l'amour du maillot ? Combien de 400m haies ont été courus à la limite de la sortie de route (par le même Sandy d'ailleurs quelquefois) ? Combien de 5000m marche se sont effectués sous les encouragements d'une volée de fous furieux ? Combien de rivières de steeple ont été franchies sous les hourras du public ? C'est également l'occasion d'assister à ce qui reste pour moi la course la plus stressante du tour d'interclub (voir la plus stressante de toutes les compétitions) : **le 4 fois 4** (4\*400m). J'en ai des frissons rien qu'à y penser.

Les interclubs c'est tout ça.....et bien plus encore.

L'équipe est en cours de composition. Vous recevrez une convocation en temps voulu pour les sélectionnés. Je vous rappelle qu'il est impératif de réserver ces dates : **le samedi 7 mai (1<sup>er</sup> Tour) et le samedi 21 mai (2<sup>e</sup> Tour).**

Cette année nos adversaires sont les suivants :

<b>Interclubs National 3</b>	
<u>Hommes</u>	<u>Femmes</u>
Stade Sottevillais (2)	Amical Neuchâtel Athlétisme
ESM Gonfreville l'Orcher	CO Bresle
GA Basse Seine	AC Barentin
CO Bresle	GA Basse Seine
AS PTT Rouen (2)	ESM Gonfreville l'Orcher
AS Cheminots du Havre	US Gd Fécamp Athlétisme
CSA Pt Quevilly	

✓ **Challenge interne de cross 2004-2005 :**

Le classement a été calculé à l'issue des Pré France de cross. Voici donc la révélation du classement 2004-2005. Notons que Matthieu Lecanu qui était dans le bas de tableau (cf Gabsette de décembre 2004) fait une remontée phénoménale pour se retrouver juste derrière l'indétrônable Kévin. Chez les filles c'est Naoual qui cette fois-ci prend la première place après avoir été 3<sup>e</sup> l'an passé.

Classement féminin					Classement masculin				
Nom Prénom	Cat.	Nombre de cross	Total	Rang	Nom Prénom	Cat.	Nombre de cross	Total	Rang
ABASS Naoual	P	4	0,1051	1	LE BAILLIF Kevin	B	4	0,0562	1
GRENIER Orlane	P	4	0,1102	2	LECANU Matthieu	P	4	0,1046	2
ISAAC Jennifer	M	4	0,4566	3	SOMON Bertrand	B	4	0,3493	3

Le journal du Groupement Athlétique de la Basse Seine.

LAMY Jeanne	B	4	0,6961	4	PICARD Jérémy	C	4	0,4377	4
JIDOUARD Xavière	C	4	0,8119	5	FAUCON Xavier	C	4	0,5274	5
PERREL Cathy	B	4	1,0826	6	BOIVIN Gérard	V	4	0,6055	6
HANGARD Anaïs	P	4	1,3376	7	GILLES Loïc	B	4	0,6637	7
PERREL Sophie	P	4	1,6433	8	FERAY Simon	B	4	0,8144	8
LEPILLER Amélie	B	4	3,2199	9	LEMOINE Nicolas	S	4	0,8504	9
DUHAMEL Stéphanie	J	4	3,8446	10	LEBAIR Jordan	M	4	1,5462	10
DELEMER Anaïs	B	3	0,7980	11	GILLES Yves	V	4	1,5664	11
BAILLY Camille	M	3	1,4858	12	VAUCHEL Wilfried	S	4	1,6374	12
LEROUX Céline	J	3	1,7798	13	LE PESSEC Baptiste	B	4	2,3510	13
PICARD Déborah	E	3	2,5904	14	DAVID Anthony	S	4	2,5289	14
LEBAILLIF Julie	P	2	0,7587	15	JOIGNANT Mickael	S	4	2,5812	15
FERAY Coline	P	2	1,6273	16	LEMONNIER Arnaud	J	4	2,6596	16
CIGOLINI Adèle	B	2	1,7338	17	FAUCON Damien	J	4	2,7514	17
FERNANDES Deborah	P	2	1,7370	18	OURSEL Kevin	B	4	3,3272	18
BARON Justine	EA	1	0,0667	19	LEBLEU Kiljan	B	4	3,9015	19
RAZIN Lamiae	P	1	1,6330	20	LOZE Germain	P	3	1,8976	20
LEGRAND M	M	1	2,2464	22	MARC Sébastien	S	3	2,1183	21
LEGRAND S	B	1	2,3034	23	PITTE Simon	B	3	2,2082	22
				24	LEFEBVRE Damien	B	3	2,6504	23
				25	FROMENTIN Vincent	S	3	2,8533	24
				26	FAVRIE Antoine	M	3	3,5291	25
				27	GILLES Marc	P	2	0,3205	26
				28	LOISON Stéphane	S	2	1,3601	27
				29	LEBLEU Willelm	J	2	1,6638	28
				30	FLAMBARD Antoine	C	2	1,7958	29
				31	COULON Baptiste	B	2	2,3939	30
				32	QUESNEL Aurélien	S	2	2,4985	31
				33	HERON Ludovic	S	2	2,7162	32
				34	BARBARAY François	EA	1	0,1429	33
				35	LECANU Vincent	EA	1	0,3571	34
				36	HAUCHECORNE Mattis	EA	1	0,8571	35
				37	FLAMBARD Romain	S	1	1,4156	36
				38	MOREL Charles Edouard	J	1	1,5600	37
				39	DECHAMPS Timothée	B	1	1,8442	38
				40	AUCOMTE Francis	V	1	2,0000	39
				41	ROBERT C	M	1	2,5465	40
				42	DUVAL Nicolas	S	1	2,7432	41
				43	OOUAFKI Yassine	B	1	2,8000	42
				44	HAN David	M	1	2,8023	43
				45	GONZALEZ Johan	M	1	2,8333	44



# Portraits d'athlètes



Prénoms Noms:

Jennifer Isaac, Cathy Perrel, Jeanne Lamy.

Signe(s) Particulier(s) :

On a toutes les cheveux longs.

As-tu un surnom ?

Coco et Kat

Que fais-tu dans la vie ?

On est au collège.

Quels sont tes loisirs favoris ?

Courir

Quelle est la séance d'entraînement qui t'a le plus plu ?

Beaucoup.

Quel est ton meilleur souvenir sportif ?

La bataille d'eau à Rouen avec les gars (Kévin, Jordan, Bertrand).

Quels sont tes objectifs pour cette année ?

Etre dans le classement.

Qu'est-ce que tu détestes ?

Les sprints.

Qu'est-ce que tu adores ?

L'endurance, la hauteur et la longueur.

Le mot de la fin :

Un pour tous et tous pour un.



## 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. Marco l'a fait gentiment et je n'ai même pas eu besoin d'insister trop lourdement. Son article est plein de spontanéité, il est très positif et franc, je n'ai donc pas hésité à le mettre en page. Merci Marco.

### **L'article de Marco :**



Marc-Antoine CALLE :

Taille : 1m80

Poids : 69 kg (pas loin de 73 kg quand il s'énerve cf photo ci contre)

Signes particuliers : Bonhomme d'Or 2003-2004.

Corps de rêve en temps normal. Esprit d'ouverture prononcé. Sait parler aux filles.

**Il y a 2 ans de cela, je signais pour une licence d'athlétisme au GABS. Je n'aurais jamais pensé plus jeune (car j'ai 21 ans), que je me serais retrouvé à faire de l'athlé. Pour moi c'était un sport qui n'avais pas de sens à mes yeux...je me trompais. Même si je ne suis pas au club depuis bien longtemps, je suis tombé sur la bonne carte.**

**Je vais pour commencer parler de ce que j'ai trouvé en arrivant au club. J'y ai trouvé une ambiance très chaleureuse, mais par-dessus tout des AMIS ! Aussi géniaux les uns que les autres. Et c'est ce qui est le plus important pour moi. Quand j'ai commencé à venir régulièrement à l'entraînement (chose que j'ai du mal à faire maintenant lol), je n'ai eu aucun mal à m'intégrer car ils m'ont ouvert les bras. Je n'avais qu'un pas à faire. Et maintenant, nous sommes une belle bande de potes qui aiment l'athlé, mais aussi s'amuser. Nous ne ratons jamais une occasion de rigoler. Je pense que les gabsiens qui liront cet article se reconnaîtront...**

**Mais il n'y a pas que les amis, on possède aussi une super équipe dirigeante. Jamais de problème, toujours le sourire, et une superbe entente. C'est quelque chose de primordial quand on est nouveau dans un club. Donc j'en profite pour remercier Jacques, Romain, Francis, etc... pour avoir su me motiver. C'est grâce à eux si aujourd'hui l'athlétisme est pour moi, plus qu'un sport.**

**Evidemment, il n'y a pas de sport sans compétition, et en athlétisme, il y en a des belles. Il y a énormément de souvenirs. Je ne pourrais dire lequel est le meilleur pour moi. Mais je voudrais faire un petit clin d'œil à la première fois que j'ai couru en compétition au stade Bigot. J'y ai fait uniquement un 100m, mais c'était une belle victoire pour moi de franchir la ligne d'arrivée en vainqueur, alors que ma famille était venue pour me soutenir, ainsi que beaucoup d'amis. C'était vraiment une belle course (le temps n'était pas génial, mais ça n'avait pas d'importance).**

**Marc-Antoine Calle**

### **L'article de Jacques :**

---

**ECOUTE ! ECOUTE ! C'EST L'HISTOIRE DU GABS**

Si nous parlions "d'un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître"...puisqu'il s'agit du GABS avant 1984.

A la fin des années 50 (milieu du XXème siècle), l'athlétisme, dans le secteur de Bolbec, Lillebonne et Gravenchon, était animé par une poignée de "mordus": Michel Lagnel, Paul Fauvel, Francis Lechevallier, Lucien Bennetot, Marcel Romano...

Déjà, l'idée d'une association était en train de faire son chemin.

En ces années 50, une idée était aussi sur les rails: "monter" des spectacles d'athlétisme en nocturne sur le stade du Vivier à Bolbec, ce qui ne s'était jamais fait en France. Trop en avance sur son temps, l'aventure devait s'arrêter, faute de moyens. Mais, maintenant, au XXIème siècle, beaucoup de grands meetings se déroulent en nocturne.

Ce que ce groupe avait vécu ensemble avait créé des liens d'amitié qui devaient permettre, en 1960, la naissance du GABS, de la fusion du RCBolbec, de l'UGLillebonne et du CSGravenchon. Le regroupement de clubs n'était pas à la mode à cette époque. Jugée utopique par certains élus (esprit de clocher), cette union devait être éphémère puisque, en 1964, chacun reprit son indépendance.

1971 permit un "remariage de raison". Le GABS allait alors se faire connaître un peu partout en France et même à l'étranger.

Plusieurs athlètes furent champions de France: Gérard Steunou (marteau), Gérard Marquet (vous devez savoir dans quelle épreuve et en quelle année si vous avez lu la Gabsette précédente), Didier Péralta (400m), Sylviane Lévesque (marathon), le relais 4x1500m (Baudouin, Lestum, Morice, Geffray). 1984, c'est une nouvelle séparation avec la création du CS Gravenchon et le maintien du GABS sur Bolbec et Lillebonne avec un nouveau président.

Mais cela est une autre histoire...

La petite devinette de Jacques :

**« Quel est le nom de l'athlète du GABS qui a détenu un record du monde et dans quelle spécialité? »**

### L'article d'Outre-Seine :

Sébastien nous avait régalaé avec son article dans la gabsette de décembre. Il nous présente là le dernier volet de sa saga (en 2 épisodes). En raison des nombreux courriers reçus (plus de 1000 lettres de fans en quelques semaines) je me vois dans l'obligation de publier ce nouvel écrit.

#### De l'ASC au GABS (suite et fin).

Voilà, ça m'apprendra à ironiser sur les conditions de la pratique du cross en Normandie ! J'avais été prévenant et avais fait fructifier mes bons d'achat de la galette en achetant des pointes de 12 et 15 mm. Mais les départementaux et régionaux se sont déroulés dans de parfaites conditions météorologiques et sur un parcours très roulant (pour certains en tous cas...). La disparition annoncée du cross court m'oblige donc à profiter de la Gabsette pour passer une petite annonce :

« A saisir pour cause de période de beau temps en Normandie pointes de 12 et 15 mm jamais servi : 0 € à débattre . Tél : 02 35 .. .. HHA (Hors Heures Apéritif)»

Même la paire de chaussettes de rechange que j'avais prévue doit encore être au fond de mon sac de sport depuis le dernier cross.

### **La saison « estivale »**

Tout comme dans les autres ligues du sud de la France, la Ligue de Haute Normandie découpe son année en 2 parties la saison hivernale et la saison dite « estivale ». Je pensais donc en débarquant sur les rives de la rivière du Commerce que le mot estival était lié à un changement de conditions météorologiques Mais les interclubs sont arrivés : notamment à Dieppe et les derniers à Gonfreville L'Orcher.

L'aspect pratique c'est que l'on peut se rendre aux interclubs avec le même sac que pour les cross : anorak, bonnets, gants et chaussettes de rechange bien sûr (ceux qui étaient à Gonfreville ne peuvent pas dire le contraire)! D'ailleurs il paraît que certains parents d'athlète ne font la différence entre la saison des cross et la saison estivale qu'à la couleur des chaussettes au retour des compétitions. Elles reviennent dans tous les cas imbibées mais marrons après les cross et rougies par le tartan en été.

L'aspect plus difficile c'est que dans ces conditions il faut être capable de s'échauffer dans des endroits assez insolites : couloir de vestiaire, rangée de tribune, sous un escalier ou un Atribus... toute une technique. Il faut aussi s'adapter à de nouvelles épreuves. J'ai ainsi pu observer lors de certaines compétitions « estivales » des épreuves de 110m Haies Steeple avec une flaque entre chaque haie.

A l'instant où j'écris ces lignes : 5 bons centimètres de neige recouvrent le sol. Pas de doute : la saison estivale approche... J'en suis même à me demander si je ne devrais pas garder mes pointes de 15 et tenter de les adapter sur mes boots. C'est bon, je m'arrête. J'en entends certains qui commencent à dire : « Ah ces gens du Sud, ils exagèrent tout le temps ! »

## L'entraînement et l'encadrement

C'est vrai que j'exagère (un peu). J'ai peut être tout simplement du mal à avouer que je suis impressionné par la motivation du coureur cauchois de souche. Dans le sud en cas de pluie, l'entraînement était annulé. Comme on ne change pas une tactique qui ne gagne pas, j'ai appliqué cette méthode à mon arrivée en Normandie. Au bout de 15 jours d'inactivité, je me suis quand même rendu au stade et j'ai réalisé que quelles que soient les conditions météo, il y avait toujours du monde sur le stade. On a même ces jours-là un indicateur de température. En effet, quand il fait moins de 5°C, Charlie est en débardeur, à +10 °C il est torse nu et à +15 °C, la décence qui s'impose dans une revue de qualité comme la Gabsette m'empêche de vous avouer ce que l'on peut observer...

Mais plus que par la motivation des athlètes, je suis impressionné par celle des entraîneurs qui sont eux aussi (et je devrais dire surtout) présents tout au long de l'année et par tous les temps sur les stades avec la même passion.

Au GABS, en observant tous ces entraîneurs, on n'a pas besoin d'avoir fait du latin pour savoir que *bénévole* signifie « celui qui veut le bien ».

Alors j'espère que tout le monde aura bien compris que mes tentatives d'ironie météorologiques sont exagérées et que j'ai tout simplement envie de dire qu'au GABS, j'ai trouvé un club où il fait bon pratiquer l'athlétisme.

Sébastien.M.

*Association Sportive Carcassonnaise*

Je profite de cette gabsette de mars pour signaler à l'ensemble de la famille gabsienne que le club dispose désormais d'un site internet réalisé par votre serviteur :

<http://perso.wanadoo.fr/gabsite/>

on peut aussi y accéder à partir de l'adresse suivante :

<http://gabs-athletisme.fr.st>

Ce site doit en grande partie son éclosion à un ex-sociétaire du GABS : David Lemaître (frère du célèbre Anthony Lemaître). Je tiens ici à le remercier chaleureusement du temps qu'il a pris pour me mettre au parfum concernant la réalisation d'un site. Je profite de cette tribune pour encourager Kévin à continuer à me fournir ses contributions pour ce site.

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

Merci une fois de plus à Jacques, Francis, Sébastien, Marc-Antoine. Merci aussi à Cathy, Jennifer et Jeanne d'avoir joué le jeu de l'interview.

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