



La Gabsette



N° d'Octobre 2005.

Le mot du président :

La saison 2004-2005 est finie, vive la saison 2005-2006

On pourrait commencer tristement : Les vacances sont finies, les élèves ont repris le chemin des écoliers, les feuilles mortes vont bientôt se ramasser à la pelle..... et les clubs d'athlétisme font leur bilan annuel.

La saison 2004-2005, a-t-elle été satisfaisante ?

La réponse est : « oui », franchement « oui », (même si on peut toujours faire mieux). Le GABS vit, et vit bien, sereinement. Le nouveau comité directeur s'est mis au travail et cela porte ses fruits. Le nombre d'adhérents a augmenté et atteint désormais 142, les athlètes ont glané sur les stades pas moins de 231 points, ce qui place le GABS au 324ème rang national, de très belles épreuves ont été organisées : meeting à Lillebonne, 2^{ème} tour des interclubs, étape du challenge Pouchet, les cross intervillages ont eu lieu malgré une météo défavorable,

Que peut on espérer pour la saison 2005-2006 ?

On souhaite, et c'est normal, toujours et encore s'améliorer.

Ne rêvons quand même pas trop fort et fixons-nous des objectifs a priori réalisables : 160 licenciés, 245 points en fin d'année, de bons résultats aux interclubs, la réussite des épreuves organisées par le GABS....

La première et non la moindre de ces épreuves sera la renaissance du cross de Bolbec le 27 novembre. C'est un sacré défi à relever et c'est aussi une belle aventure pour les dirigeants du GABS. Cette aventure, venez la partager avec nous ! Réservez votre dimanche ! Venez passer avec nous une belle journée de cross country ! Et n'hésitez pas à nous apporter votre aide ce jour-là (130 bénévoles sont nécessaires) !

Mais, au delà de ces objectifs, le plus important reste le plaisir, le plaisir que tous les adhérents éprouvent à pratiquer l'athlétisme, le plaisir que les bénévoles du GABS ressentent en participant à la bonne marche du club, le plaisir que les entraîneurs savourent en constatant les progrès des athlètes dont ils s'occupent avec dévouement.

Allez, la saison 2005-2006 sera une belle saison !



Sommaire :

Le Mot du Président

Infos Club

- ✓ Quelques Dates
- ✓ Les Athlètes Classés en 2005
- ✓ Records Battus en 2005
- ✓ Le challenge interne de course sur route 2004-2005

Portraits d'athlètes

- ✓ Marius et Camille

Chroniques Gabsiennes :

- ✓ L'article de Marco
- ✓ L'article de Julie

Le mot du rédacteur.

Infos Clubs

✓ **Quelques dates du Calendrier Automnal et Hivernal 2005-2006 :**

Attention ce calendrier est partiellement incomplet (il manque quelques dates et quelques lieux). Tenez vous au courant auprès des entraîneurs. Concernant les catégories j'ai utilisé des initiales pour les abrégier (EA école athlétique, P poussins, B benjamins, M minimes, C cadets, J juniors, E espoirs, S seniors, V vétérans). Le calendrier complet est disponible sur le site.

Dimanche 16 octobre Tour Automnal du Challenge Equip'athlé Benjamins, Minimes, Cadets Le Havre

Vendredi 11 novembre Cross du Carrington Toutes Catégories Louviers

Samedi 12 novembre Assemblée Générale LHNA Gd Quevilly

Dimanche 27 novembre **Cross de Bolbec (réservez votre week-end pour donner un coup de main !! c'est important)** Toutes Catégories Bolbec

Dimanche 11 décembre Cross d'Evreux Toutes Catégories Evreux

Dimanche 18 décembre Régionaux Jeunes en Salle Minimes Cadets

Dimanche 8 janvier Régionaux en Salle CJES

Samedi 14 et dimanche 15 janvier PréFrance d'Epreuves combinées (Pentathlon, Heptathlon) CJES

Dimanche 15 janvier Départementaux de Cross Toutes catégories

Dimanche 22 janvier Championnats de France UNSS en salle MCJ Caen

Dimanche 29 janvier Régionaux de Cross Toutes catégories Oissel

Samedi 5 février Meeting Hauteur LHNA Invitation Maromme

Samedi et dimanche 4-5 février Championnats de France d'Epreuves Combinées Jeunes et Nationaux Seniors CJES

Dimanche 5 février PréFrance en Salle Jeunes (date limite) CJE

Dimanche 5 février Tour qualificatif Lancers Longs pour Championnats Nationaux CJES

Dimanche 12 février 1/2 Finale de France de Cross-Country CJES

Dimanche 12 février PréFrance en Salle Seniors (date limite) Seniors

Samedi et Dimanche 18 -19 février Championnats de France en Salle Jeunes CJE Bordeaux

Samedi et Dimanche 18 -19 février Championnats de France de Lancers Longs

Samedi et Dimanche 18 -19 février Championnats de France en Salle Vétérans Vittel

Vendredi 24 au Dimanche 26 février Championnats de France Elite Seniors Aubière (Auv)

Samedi 11mars Championnats de France UNSS MCJ Mondeville

Dimanche 12 mars Championnats de France de Cross-Country CJES Challans (P-L)

Dimanche 12 mars Date Limite pour organiser le Tour Hivernal du Challenge Equip'athlé BMC

✓ **Athlètes classés cette saison :**

Chaque performance réalisée lors des compétitions par les athlètes de la FFA est classée suivant un barème (disponible sur le site du Gabs d'ailleurs... à la rubrique Résultats). Il faut réaliser deux fois le niveau de performance pour faire valoir ce niveau de performance. Chaque niveau de performance donne lieu également pour le club à un nombre de points. Cette année le club a récolté 231 points.

National 3	MOREL Charles-Edouard Hauteur:2,00m.400mHaies:54"71 FLAMBARD Romain 400mHaies:53"68.54"11
Régional 1	DAVID Anthony 200m:22"72.22"3(N3) LEMONNIER Arnaud 60m:7"51.7"54 LEMAITRE Anthony 110mHaies:16"10.15"94 MARC Sébastien 800m:2'01"22.1'59"29
Régional 2	CATELAIN Olivier 200m:23"89.24"07 FLAMBARD Antoine 60mHaies:9"12.50mHaies:7"92 NAHI Yassin 110mHaies:17"07.400mHaies:61"70 LEMOINE Nicolas 3000msteeple:10'42"28.10'25"87 LEBLEU Willelm 400m:55"99.55"66 CALLE Marc-Antoine 400m:54"56.54"94 VERSCHELDE Alexandra Javelot:33,24m.Poids:10,12m GRAINDOR Marion 100m:13"54.200m:28"21 LOUE Rodolphe 110mHaies:17"26.17"30 FAUCON Xavier 800m:2'08"91.300m:40"03
Régional 3	FAUCON Damien 800m:2'12"20.2'10"89 DARAGON Camille 50m:7"37.Longueur:4,56m VASSE Mélanie Perche:2,40m.2,40m BIHAN Kévin 60m:8"04.400m:57"00 BOUTEILLER Lucile 50m:7"38.7"53 VAUCHEL Wilfried Semi-marathon:1h19'31" DUVAL Nicolas 800m:2'09"62.2'08"1 BOIVIN Gérard 3000m:10'02"03.9'49"56 PICARD Jérémy 3000m:10'03"04.10'01"74 CATELAIN Estelle Poids:8,26m.8,39m LEFEBVRE Marion 200m:28"81.28"79 LEMOINE Nathalie 100m:13"69.13"52(R2) LEROUX Céline 800m:2'42"17.2'37"69 ALLIAUME Julie 100m:13"84.14"01
Départemental 1	ISAAC Jennifer 1000m:3'32"3.3'34"76 PITTE Simon Hauteur:1,42m.1,38m.50mHaies:9"76.Triathlon:52pts LEBAILLIF Kévin 50m:7"50.1000m:2'57"49Longueur:4,40m.Triathlon:78pts JIDOUARD Xavière 800m:2'50"36.2'44"8 LAMY Jeanne 1000m:3'47"8.3'44"7Poids:7,74m.Triathlon:61pts AUCOMTE Francis Marteau:32,18m.32,13m LEPILLER Amélie Poids:7,70m.7,15m.100m:14"7.Triathlon:50pts PERREL Cathy 1000m:3'48"3.3'48"1.Poids:7,28m.Triathlon:58pts FERAY Simon 100m:14"4.50m:7"5.Longueur:4,15m.Triathlon:51pts
Départemental 2	CATELAIN Julie Marteau:27,08m.28,14m(D1) SOMON Bertrand 1000m:3'16"18.3'15"3.Triathlon:57pts LEBRET Marius 50m:7"18.7"09(D1)
Départemental 3	LEPLAT Vincent Poids:8,36m.8,28m CATELAIN Antoine Hauteur:1,30m.1000m:3'27"9.Triathlon:52pts
Départemental 4	HANGARD A. NDG. L. Diep.12.06 LeH. GRENIER O. NDG. Diep.12.06 LeH.14.05 F. FERAY C. 9.04 L.05.05 Diep.14.05 F. LEBAILLIF J. 9.04 L.05.05 Diep.12.06 LeH. PERREL S. 9.04 L.05.05 Diep.12.06 LeH. LECANU M. 05.05 Diep.12.06 LeH.14.05 F

✓ **Records du club :**

Cette année encore des records ont été battus (ça devient de plus en plus difficile !)
Voici les fiers athlètes qui les ont battus :

En Benjamines :

800-200-200-800 en 7'12''9 pour Mlles Lamy, Legrand S, Perrel, Cigolini

En Benjamins :

- 800-200-200-800 en 6' tout rond pour Mrs Somon, Pitte, Feray, Le Baillif
-2'57''49 sur 1000m pour Mr Kévin Le Baillif (Record de Haute-Normandie également !!)

En Minimes Filles :

- 800-200-200-800 en 6'40''5 pour Mlles Ménager, Bouteiller, Daragon, Isaac
-Marteau : 28m14 pour Mlle Julie Catelain.
-100m : 14''14 pour Mlle Camille Daragon
-50m : 7''37 pour Mlle Camille Daragon également

En Seniors Hommes :

-110m Haies : 15''94 pour Mr Lemaître.

Et enfin un record établi par Antoine Flambard avec 4248pts au décathlon en Cadets.

✓ **Challenge interne de course sur route 2004-2005 :**

Amis de la route, bonjour !

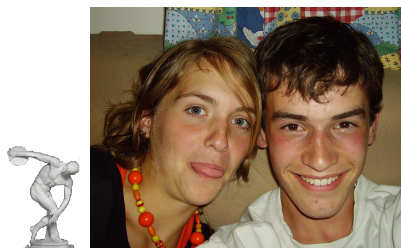
Pour ceux qui n'étaient pas à l'assemblée générale (et ça, ce n'est pas bien du tout!) je vous signale que c'est Willy qui a remporté le challenge interne des courses sur route (le C.I.C.R) ,avec un indice moyen de 0,101 devant Mickael qui obtient un indice de 0,152 ,pour la saison 2004-2005.

Le C.I.C.R étant reconduit pour cette nouvelle saison, nous vous attendons plus nombreux afin de participer à ce challenge. N'oubliez pas aussi de faire parvenir tous vos résultats de courses (du calendrier gabsien, mais aussi de toutes autres contrées éloignées) soit par Internet (nathlem@wanadoo.fr) soit par téléphone (02-35-31-36-47) soit par courrier (Nicolas Lemoine ,2 allée Conrad Adenauer ,76170 Lillebonne) ou bien même en venant au stade Bigot les mardi et samedi.

En vous remerciant, bonsoir.

Nico, un routier sympa.

Portraits d'athlètes



Je voulais interviewer une des révélations de l'année en la personne de Marius MAIS Camille ayant déménagé à Pau récemment je ne pouvais pas ne pas lui céder la parole pour un dernier petit clin d'œil à son club préféré. Alors finalement je mets les deux portraits, c'est ainsi aussi l'occasion d'associer mes deux petits athlètes puisqu'ils s'entendent si bien.

Nom : LEBRET

Prénom : MARIUS

Signe(s) Particulier(s) : Je suis un gros boulet ! (Ndlr : mais non Marius !!)

As-tu un surnom ? ti marcus

Que fais-tu dans la vie ? Rien je vais à l'entraînement c'est tout ! Et au lycée.

Quels sont tes loisirs favoris ? Le piano et l'athlétisme

Quelle est la séance d'entraînement qui t'a la plus plu ? les séances de javelot et de sprints

Quel est ton meilleur souvenir sportif ? Mes meilleurs souvenirs sportifs c'était simplement mes entraînements avec Camille quand elle était encore là, voilà c'est tout.

Quels sont tes objectifs pour cette année ? Tenter de me qualifier pour les préférence au javelot (ça va être chaud)

Qu'est-ce que tu détestes ? Les diagonales et l'aérobic parce que je suis trop une quiche en endurance. Je déteste le lycée et les choux de Bruxelles.

Qu'est-ce que tu adores ? J'aime bien la pizza !!!!!!! Et aussi j'adore Lulu !!

Le mot de la fin : Je vais réussir à me classer R3 pour montrer à Anthony que je suis pas une quiche ! Et je souhaite à tout le monde une bonne saison d'athlé.

Nom : Daragon

Prénom : Camille

Signe(s) Particulier(s) : persévérante, volontaire...mais compliquée.

As-tu un surnom ? Cam ou « Caca » (pour les intimes !!)

Que fais-tu dans la vie ? Pas grand chose ! Lycée et athlé la journée ; coup de fil la soirée !

Quels sont tes loisirs favoris ? Il n'y a plus que l'athlé désormais !

Quelle est la séance d'entraînement qui t'a la plus plu ? Beaucoup m'ont plu mais celle des 5*400m sous la neige reste gravée dans ma mémoire ! Surtout pour la fin de séance...n'est-ce pas Marius ?! Un très bon souvenir !

Quel est ton meilleur souvenir sportif ? Mes bon souvenirs, c'est avec vous tous entre blagues, fous rires et ...pleurs

Quels sont tes objectifs pour cette année ? Garder mon niveau déjà ! Et puis faire quelques centimètres de plus en longueur !

Qu'est-ce que tu détestes ? Les haies (parce qu'évidemment je ne sais pas les franchir), les cross, la cigarette, mais surtout les entraînements sans vous !

Qu'est-ce que tu adores ? Lucile, Marius et les planning de Romain !! Ah oui...le pain !!

Le mot de la fin : Je dirai simplement que vous me manquez tous, parce qu'il y a une ambiance géniale au sein du GABS...comme une grande famille ! Alors surtout rester comme vous êtes, vous êtes géniaux ! (Enfin si vous pouvez faire des bonnes petites perfs ça serait pas mal !! Bonne année à tous.

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.

L'article de Marco :



Juste un petit mot, le mot de Marco :

Pour tous ceux qui ont signé une licence pour l'année 2005/2006, je voulais leurs transmettre un message. J'ai déjà rédigé un article pour la gabsette il y a quelque temps, donc je ne vais pas revenir en détail sur tous les points que j'ai évoqués, mais je voudrais en revanche en développer un qui me tient à cœur, c'est « l'enthousiasme ». Je pense que c'est un point essentiel et primordial dans la pratique du sport. Bien sur le temps fera son travail, il faut un peu de patience avant de pouvoir trouver ses marques, je parle bien sur pour les jeunes et moins jeunes qui vont nous rejoindre cette année. Je ne suis pas dans ce club depuis longtemps, par rapport aux athlètes de mon âge, je parle donc avec une certaine expérience. L'enthousiasme dont je parle naît de cette envie de faire de l'athlétisme, venir voir ses amis, rigoler etc... On se sent bien en quelques instants.

« Le plaisir », c'est ce message que je tiens à faire passer, que ce soit pour les nouveaux athlètes du GABS, ou alors aux adhérents qui sont ici déjà depuis quelque temps, et qui continue de partager et d'animer cette flamme qui est au club. Et je pense que personne ne viendra me contredire...

Marc-Antoine CALLE :

Taille : 1m80

Poids : 69 kg (pas loin de 73 kg quand il s'énerve

Signes particuliers : Bonhomme d'Or 2003-2004.

Reviens en force en ce début de saison. Déjà membre du comité directeur malgré son jeune âge.

L'article de Julie :



REPRENDRE L'ATHLE

La reprise d'un sport quel qu'il soit reste difficile malgré la motivation.

Il y a bien sûr différents niveaux, il y a ceux qui reprennent un sport mais qui pratiquaient une autre activité avant et il y a ceux qui reprennent et qui avaient arrêté toute activité physique ou du moins presque...

Ce qui fut mon cas...

Le premier pas fut bien sûr de récolter quelques infos sur le club, comme par exemple les horaires des entraînements à Lillebonne, info indispensable pour aller découvrir le 'GABS'.

Comme une bonne addict du net, j'ai pris d'abord contact avec le service des sports de la ville de Lillebonne, qui m'a mise en relation avec Jacques.

Je possédais après ces premiers contacts, les infos qui me permettraient d'aller rendre visite au GABSIENS... Mais, il y a toujours un mais, j'avais un peu d'appréhension, ou de timidité. L'inconnu, je ne savais pas ce qui m'attendait...

Après un ou deux mois je me suis décidée à passer au stade après la fac, eh oui j'étais encore une petite étudiante...

Quel soulagement, je suis arrivée et j'ai tout de suite reconnu Anthony, je connaissais quelqu'un, c'est bien connu on se sent tout de suite plus à l'aise en présence de connaissances...

J'ai donc fait la connaissance de Jacques qui m'a expliqué quelques formalités puis, enfin, le Coach...

Moi toute innocente, le voilà qui commence directement à me parler de technique, "*tu as des pointes*" (je ne savais même pas que ça s'appelait comme ça), "*tu sais faire ci et ça ?*" ...

Panique, et moi qui avais dix ans lorsque je faisais de l'athlé, et depuis nada... "*Je suis débutante*"... On peut dire qu'il m'a impressionné le coach, au moins avec lui on est directement dans le bain...

Les premiers mois ont été difficiles à gérer. Au programme : courbatures, exercices inconnus pour moi, intégration au club... Pourtant un seul entraînement par semaine, et encore quand je pouvais venir. Autant dire que lorsque l'on reprend, il ne faut pas avoir peur et surtout persévérer, car c'est physiquement que c'est le plus dur, il s'agit d'un exercice de longue haleine... Le mental est donc très important, ce n'est que maintenant que je me sens vraiment intégrée au club et surtout que j'arrive à faire un footing sans m'arrêter !

Je ne pensais pas que j'aurais tant de chose à apprendre en reprenant l'athlétisme et surtout que ça m'apporterait autant. Je ressors maintenant de chaque entraînement en forme même si je suis fatiguée par l'effort physique.

J'ai donc compris que pour reprendre il suffit de vouloir et de combattre pour arriver à accomplir ses objectifs, même si ceux là peuvent se réaliser longtemps après.

« Patience et longueur de temps
Font plus que force ni que rage ».

Je profite de cette gabsette 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/>

Je vous invite d'ailleurs à me contacter par mail à l'adresse romaingabs@yahoo.fr afin de me faire parvenir vos idées, vos remarques, ou vos articles.
Merci une fois de plus à Jacques, Francis, Julie, Marc-Antoine, Marius. Merci à Camille qui malgré l'éloignement est encore bien là et s'est dépêchée de m'envoyer par courrier son interview surprise.

Je vous rappelle que nous avons besoin de bénévoles pour organiser le cross de Bolbec le dimanche 27 novembre. Il nous faut également du monde pour installer le parcours le samedi matin. Ce cross c'est un peu aussi une vitrine pour notre club alors il va de soit que son déroulement doit être le meilleur possible.

Pour cela il n'y a pas de mystère et si le cross de Bolbec a été le plus grand cross du monde c'est parce des bénévoles y ont intensément investi leur énergie.

DONC cela concerne tous les gabsiens et il tient à chacun d'entre vous pour que cette manifestation soit digne de notre club. Mobilisez-vous et mobilisez les gens autour de vous !! N'hésitez pas à nous contacter.

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