



[Retour à la page d'accueil](#)



ARTICLES DE PRESSE DES ANNEES 2018 à 2022

Ouest-France
Jeudi 8 septembre 2022

Machecoul-Saint-Même

Ca marche pour Gambad cool



Les membres de l'association, à l'occasion de leur assemblée générale, vendredi dernier. | PHOTO: DR

Trois questions à...

Bastien Jubier, président de l'association machecoulaise Gambad cool, issue, en 2018 de l'association Guibolles et gambettes née en 2006 à La Chevrolière, elle a tenu son assemblée générale la semaine dernière.

Quel est l'objet de l'association ?
Gambad cool est une association de course à pied, pour le plaisir de courir et de se retrouver. La compétition n'est pas le but premier. Nous avons entre 65 et 70 adhérents ; les chiffres n'ont pas baissé avec le Covid.

Où et quand courez-vous ?
Nous avons trois séances par semaine : le mercredi, au départ du Grand Étang (ou à la Rabine l'Hyier), à 19 h. Nous nous retrouvons pour une séance

de travail fractionné. Le vendredi, mêmes lieux, même heure, pour une séance d'une heure plutôt basée sur la récupération, l'endurance. Le dimanche, nous faisons des sorties un peu plus longues, avec des accélérations si cela est souhaité. Les séances sont ouvertes à tous les niveaux, y compris aux débutants, adultes. Une fois par mois, nous organisons le dimanche une sortie dans une des communes alentour. Nous avons des adhérents de Machecoul-Saint-Même, Bourgneuf, Paux, Les Moutiers-en-Retz...

Quels sont vos projets ?
Nous organisons, les 22 et 23 octobre, un week-end à Noirmoutier, avec un parcours de marche ou de course, ouvert aux familles des adhérents.

Machecoul-Saint-Même

Ouest-France 24/09/2021
46,5 kg de déchets et 750 mégots ramassés



46,5 kg de déchets ont été ramassés lors du World clean up day. | PHOTO: OUEST-FRANCE

Le World clean up day a eu lieu aussi à Machecoul-Saint-Même, samedi. Grâce à 23 personnes, différents secteurs de la ville ont pu être nettoyés. En deux heures, 46,5 kg de déchets ont été ramassés, ainsi que 750 mégots.

L'événement était coorganisé par Gambad Cool, l'Apel de l'école Saint-Honoré, les Parents à bord de l'école Jacques-Yves-Cousteau, l'Amicale laïque du Tenu de l'école la Genette, ainsi que la municipalité et Marie-Thérèse Cercleron.

Presse Océan
LUNDI 21 OCTOBRE 2019

Pays de Retz

MACHECOUL-SAINT-MÊME

Gambad'cool, le plaisir de courir

L'association Gambad'Cool change de président. Georges Gauthier a passé la main à Bastien Jubier. Ancien et nouveau présidents présentent le groupe.

Gambad'Cool, c'est quoi ?
Georges Gauthier et Bastien Jubier : « Une association de 60 coureurs qui se retrouvent trois fois par semaine pendant une heure. Nous ne sommes pas un club, nous ne sommes pas dans le perfectionnement. Ici, on vient courir pour le plaisir. »

Qu'est-ce que cela apporte de courir à plusieurs ?
« Dans l'association il y a un brassage social simple. Après une journée de travail, c'est excellent de courir une heure, ça vide la tête. Chacun trouve son rythme, les groupes se font naturellement. Il y a aussi la sécurité. Les parcours sont bien précis et sécurisés. Les coureurs sont



Au départ du vendredi soir, Georges Gauthier et Bastien Jubier suivent les groupes. | PHOTO: PO

identifiés, sans oublier l'effet de groupe. Il ne faut pas se leurrer, il vaut mieux courir à plusieurs que seul. »

On peut n'avoir jamais couru et venir ?
« Oui, il suffit de respecter son corps, ne pas vouloir brûler les étapes. La régularité des entraînements permet de trouver son rythme. Courir

est un véritable antidépresseur, une hygiène de vie. »

REPÈRES

Pratique
Tous les départs se font de la Rabine. Le mercredi de 19 h à 20 h, le vendredi de 19 h à 20 h et le dimanche de 9 h à 10 h 30. Adhésion 25 €. Renseignement et inscription au 06 77 23 22 75

18-10-19. Courrier du Pays de Retz COURSE À PIED. Passage de relais à Gambad'cool

Après sa création début 2018, à la suite de son départ de Guibolles et gambettes pour des questions de territoire trop étendu, l'association Gambad'cool change de président. Georges Gauthier a passé la main à Bastien Jubier.

L'association regroupe une soixantaine de coureurs qui se retrouvent trois fois par semaine pendant une heure. Georges Gauthier et Bastien Jubier parlent à l'unisson : « Nous ne sommes pas un club, nous ne sommes pas dans le perfectionnement. Ici, on vient courir pour le plaisir. » Georges rappelle d'ailleurs : « C'est même inscrit dans le règlement intérieur de l'association ! » Bastien Jubier, qui s'est installé à Machecoul il y a cinq ans reconnaît : « Avant, je courais seul. En m'inscrivant à Gambad'cool, j'ai fait connaissance avec d'autres coureurs. Dans l'association, il y a un brassage social simple. Après une journée de travail, c'est excellent de courir une heure, ça vide la tête. »

Aucun niveau n'est requis pour adhérer à l'association.



Georges Gauthier et Bastien Jubier au départ d'une séance.

« Chacun trouve son rythme, les groupes se font naturellement. On peut n'avoir jamais couru et venir. » L'ancien professeur de sports conseille avant tout : « de respecter son corps, ne pas vouloir brûler les étapes. La régularité des entraînements permet de trouver son rythme. Courir est un véritable anti-dépresseur, une hygiène de vie. »

Le fait de courir avec Gambad'cool permet aussi de courir en toute sécurité. Les parcours sont bien précis et sécurisés. Les coureurs sont identifiés. « Sans oublier l'effet de groupe. Il ne faut pas se leurrer, il vaut mieux courir à plusieurs que seul ! »

Tous les départs se font de la Rabine le mercredi, de 19 h à 20 h ; le vendredi, de 19 h à 20 h et le dimanche, de 9 h à 10 h 30. Adhésion : 25 euros. Renseignement et inscription au 06 77 23 22 75.

Le Courrier du Pays de Retz
7 septembre 2018

LE COURRIER DU PAYS DE RETZ
VENDREDI 7 SEPTEMBRE 2018
ACTUALITÉ - COURRIER DU PAYS DE RETZ 40

MACHECOUL SAINT-MÊME

COURSE À PIED. Gambad'cool prend le relais



L'association a remis un chèque de 200 € à l'APF.

Georges Gauthier a animé la première assemblée générale de Gambad'cool qui prend la suite de Guibolles et gambettes sur Machecoul. La vocation de Gambad'cool est « ensemble, le plaisir de courir. »

« L'objectif est de promouvoir l'entretien des capacités corporelles et l'esprit de plaisir par la course à pied,

explique Georges Gauthier. Les valeurs de l'association sont l'accompagnement de chacun en fonction de ses capacités, le respect, l'entraide, la solidarité et la convivialité. »

Dès sa première assemblée générale, Gambad'cool a remis un chèque de 200 € à l'Association des paralysés de France,

représentée par Mesdames Pedeau et Renaud.

Bureau. Président, Georges Gauthier ; vice-président, Bastien Jubier ; secrétaire, Cathy Tassandier ; vice-secrétaire, Christian Beauchet ; trésorier, Marina Baril ; vice-trésorier, Clair Thomas. ■ Contact : 06 09 74 38 00.

Machecoul-Saint-Même

Ouest France
5 juillet 2018

Ils ont couru au profit des paralysés de France



Le cinquième trail du Grand-Étang, organisé par l'association Guibolles et Gambettes, a eu lieu dimanche, sous un soleil de plomb. Coureurs et marcheurs ont parcouru de 5,6 à 13,6 km au profit de l'APF (Association des paralysés de France). La remise de chèque aura lieu prochainement. | CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

Ouest France
22 juin 2018

Course pédestre sans classement

5^e Grand-Étang Treil en soutien à l'APF organisé par l'association Guibolles et gambettes : 3 boucles au choix de 5,6 km, 9,6 km, 13,6 km. Inscriptions sur place à partir de 9 h 15. Parcours ouvert aux adeptes de la course à pied, de la marche et de la marche nordique.

Dimanche 1^{er} juillet, 10 h, site du Grand-Étang, route du Treil. Tarif : 4 €. Contact : 02 40 26 05 40, gauthier.gmc@wanadoo.fr