



Voilà les vacances terminées et nous sommes repartis pour une saison de course à pied et de marche. Nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux marcheurs et coureurs.

Mot de Francine, notre présidente : "La présidente est agréablement surprise de l'entrain avec lequel vous suivez les entraînements et espère que chaque foulée ou chaque pas qui use vos chaussures, vous apporte un peu plus de joie de vivre !"

Suite à l'assemblée générale du 13 septembre voici la COMPOSITION DU NOUVEAU BUREAU

|                                                            |                                                            |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <u>Présidente</u> : Francine GUENEUGUES : 98.48.55.35      | <u>Membres Course à pied</u> : Ronan LE BRIS : 98.49.35.95 |
| <u>Vice-Présidente (Marche)</u> Yvonne MEYER : 98.45.68.67 | : Dominique PERON : 98.45.81.51                            |
| <u>Secrétaire</u> : Denise GUILLERM : 98.45.64.61          | : Robert REBOUT : 98.48.42.36                              |
| <u>Secrétaire adjoint</u> : Jean Yves Mevel : 98.48.57.18  | <u>Membres Marche</u> : Annie CAM : 98.48.44.54            |
| <u>Tresorier</u> : Francis LE GALL : 98.48.40.96           | : Joëlle RIOUAL : 98.49.16.08                              |

RESULTATS

USSAMIADES 10/09/1988

AURAY-VANNES 25 km (Env. 2000 arrivants)

| Nom Prénom                          | Cl. | Temps | Cl. dans Cat. |
|-------------------------------------|-----|-------|---------------|
| <u>Course 4,8 km</u> : 45 arrivants |     |       |               |
| PERON dominique                     | 35  | 18'50 | 4ème F        |
| <u>Course 12 km</u> : 120 arrivants |     |       |               |
| KERLIDOU Yvon                       | 16  | 41'22 |               |
| LE BRIS Ronan                       | 29  | 43'09 |               |
| QUENTEL François                    | 92  | 49'40 |               |
| PERON Gilbert                       | 102 | 52'06 |               |

| Nom Prénom                                   | Cl.  | Temps     | Cl. dans Cat. |
|----------------------------------------------|------|-----------|---------------|
| CROM Thérèse                                 | 1412 | 2 h 12    |               |
| GUENEUGUES Francine                          | 1469 | 2 h 14'   |               |
| <u>ST MARTIN DE RE 20 km (542 arrivants)</u> |      |           |               |
| PERON Gilbert                                | 358  | 1 h 25'55 |               |

SEMI-MARATHON DE PLOUZANE 18/09/1988

| Nom Prénom                          | Cl. | Temps | Cl. dans Cat. |
|-------------------------------------|-----|-------|---------------|
| <u>Course 10 km</u> : 114 arrivants |     |       |               |
| POLARD J. Yves                      | 57  | 42'38 | 39 S/56       |
| DUVAL J. Paul                       | 65  | 43'59 | 15 V1/24      |
| AUGOR J. Pierre                     | 68  | 45'11 | 17 V1/24      |
| LE COAT Laurent                     | 72  | 45'36 | 4 J /6        |
| PERON Gilbert                       | 74  | 46'10 | 47 S/         |
| LEON Yves                           | 76  | 46'10 | 4 V2/9        |
| VALENTIN Bernard                    | 79  | 46'10 | 18 V1/24      |
| NICOL Marie Josée                   | 87  | 47'54 | 3 V0/9        |
| LE DUNFF Christine                  | 89  | 48'10 | 3 S/9         |
| REBOUT Robert                       | 90  | 48'28 | 5 V2/9        |
| PERON Dominique                     | 103 | 51'20 | 7 V0/9        |
| BOUSSARD J. Charles                 | 113 | 57'54 | 24 V1/24      |

| Nom Prénom                            | Cl. | Temps     | Cl. dans Cat. |
|---------------------------------------|-----|-----------|---------------|
| <u>Course 20,4 km</u> : 107 arrivants |     |           |               |
| KERLIDOU Yvon                         | 23  | 1 h 18'54 | 14 S/66       |
| SALAUN Francis                        | 43  | 1 h 25'38 | 3 V2/11       |
| LE BRIS Ronan                         | 47  | 1 h 25'55 | 30 S/66       |
| TREGUER Marcel                        | 68  | 1 h 33'53 | 45 S/66       |
| QUENTEL François                      | 70  | 1 h 34'53 | 5 V2/11       |
| GUENEUGUES Francine                   | 96  | 1 h 44'36 | 1 V1          |

LE PACCAP a gagné la coupe du nombre.



ENTRAINEMENTS COURSE A PIED

Plusieurs personnes, se chargent d'animer les entraînements. Si vous voulez vous joindre à eux, il n'est pas trop tard. Voici donc la liste de nos sympathiques entraîneurs :

Gilbert PERON, Gilles CERESA, Bernard VALENTIN, Henri LE SAOS, André CRAVEUR et Marie José NICOL.

**BIBLIOTHEQUE** : Le club possède quelques livres sur la course à pied, la musculation, le stretching et est également abonné à la Revue JOGGING. Ces livres sont consultables auprès de Dominique PERON.

**PROGRAMME DU MARDI ET JEUDI** (propositions d'entraînements) - L'entraînement commence à 18 h 30 précises, c'est à dire que l'échauffement doit commencer à cette heure.

Le mardi : Accélération à Trémaudic.

Le jeudi : Echauffement soit en salle soit au terrain de foot du bourg puis circuit avec environ 10 mn de résistance.

Mardi 18/10/1988 : Test de Ruffier

### PROGRAMME DU DIMANCHE

Dimanche 16/10 : 9 h 30 R.V. pour tous au parking près du gymnase de Kerallan. Possibilité parcours long Keroual.

Dimanche 23/10 : 9 h 30 R.V. pour tous au parking près du gymnase de Kerallan. Circuit vers l'Arc'Hantel.

Dimanche 06/11 : 9 h 30 R.V. à Keroual (parking de Kerlidien). Pour ceux qui le souhaitent série de côtes.

Dimanche 13/11 : 9 h 30 R.V. à la Cavale Blanche. Parking près du gymnase.

Dimanche 27/11 : 9 h 30 R.V. à Keroual (parking de Kerlidien).

Dimanche 4/12 : R.V. à 9 h 30 : Test de Leger Boucher (soit à l'ENSTB, soit à Lumina ? Lieu à confirmer).

Dimanche 11/12 : R.V. à 9 h 30 à Keroual. Pour ceux qui le souhaitent Série de côtes.

Dimanche 18/12 : R.V. à 9 h 30 Parking près du Gymnase de Kerallan : Circuit de l'Arc'Hantel.

Séance de musculation : le vendredi à 18 h 15 salle à l'étage, gymnase de Kerallan.

Le 1er vendredi de chaque mois, la séance sera animée par un Professeur de Gym.

PROCHAINES COURSES (Engagements sur la feuille à la salle ou en téléphonant à Denise GUILLERM 98.45.64.61.

Dimanche 9/10 : 10 et 20 km du Rallye.

Dimanche 30/10 : 10 km TAULE MORLAIX (départ à 14 h 50), engagement 20 F, payable à l'inscription.

22 km ST POL MORLAIX (départ 15 h), engagement 30 F, " "

Un car est réservé pour se rendre à cet événement. S'inscrire dès maintenant auprès de Denise GUILLERM. Clôture des inscriptions (pour le car et les courses) le 25 octobre.

Vendredi 11/11 : 10,5 km et 21,3 km de PLOUGUIN

Dimanche 20/11 : CROSS de la VILLE DE BREST

Samedi 10/12 : Foulées de Recouvrance

Samedi 31/12 : CORRIDA de Plouarzel.

### ENTRAINEMENT MARCHÉ

Le lundi, mardi et jeudi le R.V. est à 14 h sur le Parking du Gymnase de Kerallan.

Le dimanche le R.V. est à 9 h 30 " " "

**TRES IMPORTANT** : Réservez le Samedi 3 décembre : Soirée d'amitié (comme l'an passé), repas + soirée dansante pour tous, coureurs et marcheurs (si vous avez des idées de menu et d'animation pour cette soirée, elles sont les bienvenues.

### L'ECHO DES SAVATES QUI MARCHENT ET QUI COURENT

**EXHIBITIONNISME** : Toutes les personnes présentes à notre réunion de juin, se souviennent du récit de la rencontre avec un exhibitionniste que Thérèse et Marie Jo avaient eue sur le chemin côtier près de St Anne. Pour que pareille mésaventure ne leur arrive durant leur entraînement estival, Malou, Jeannine et Jeannette avaient trouvé la solution et étaient accompagnées par leur "Andréneur" (Dédé Craveur).

**SPONSOR** : Après avoir cahoté en faisant de la pub pour les Bouchers Charcutiers du Finistère (BOCAFI), nous allons bientôt recevoir nos nouveaux maillots sponsorisés par la "CASA NOSTRA" et la "VILLA D'ESTE". Nous restons dans l'alimentaire (mon cher Watson), c'est notre d'Este inée et on tâchera de faire ce qu'on boeuf pour épater notre public.

