

# PAC – COURSE A PIED et MARCHE

21 FEVRIER 1990

BULLETIN D'INFORMATION

PACCAP N° 9



## LE MOT DE NOTRE PRESIDENT

L'hiver tire à sa fin, mais ne gênant en rien votre ardeur aux entraînements. Le léger zéphir et la fine bruine qui ont balayé notre région n'a eu aucune incidence sur les 3 sorties hebdomadaires.

Du jamais vu, une telle assiduité hivernale. Qu'en sera-t-il au printemps ? Un raz de marée de la course et de la marche à pied balayera-t-il Plouzané ? Je le souhaite, car outre les jours qui rallongent et la nature qui s'épanouit, la saison a venir nous fixe deux rendez-vous importants pour le club.

**1. Le 1er AVRIL : MARATHON DES MUTUELLES DE BRETAGNE à BREST,** avec toute une série de manifestations qui l'accompagnera. Ce marathon, c'est le NOTRE.

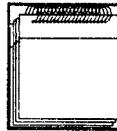
Le PAC est co-organisateur avec l'A.S. GUELMEUR et le P.L. RECOUVRANCE. Cette course, basée sur le bénévolat ne peut exister sans VOUS. En effet, 200 commissaires sont nécessaires pour son bon déroulement. Dès aujourd'hui, retenez et réservez cette date et parlez-en autour de vous, parents, voisins, collègues, afin que ce marathon soit impeccable et connaisse le succès qu'il mérite.

**NOUS DEVONS ETRE AU MINIMUM 50 COMMISSAIRES DU CLUB,** c'est maintenant qu'il faut s'inscrire et recruter dans son entourage.

**2. LE 10 JUIN 1990 : COURSE INTERASSOCIATIONS ET ECOLES.** C'est la seule manifestation du club sur la commune. Ce jour-là soyez tous présents pour son bon déroulement !

*Ronan LE BRIS*

## POINTS DE RENDEZ-VOUS (POUR MEMOIRE)



### ENTRAINEMENT NORMAL

Dimanche 14 janvier 1990 : R.V. à 9 h 30 à KEROUAL  
Dimanche 21 janvier 1990 : R.V. à 9 h 30 à KERALLAN  
Dimanche 28 janvier 1990 : R.V. à 9 h 30 à KEROUAL  
Dimanche 04 février 1990 : R.V. à 9 h 30 à KERALLAN  
Dimanche 11 février 1990 : R.V. à 9 h 30 à l'ASPTT  
Dimanche 18 février 1990 : R.V. à 9 h 30 à LA CAVALE  
Dimanche 25 février 1990 : R.V. à 9 h 30 à KERALLAN

### ENTRAINEMENT LONG

14/01/90 RV à 9 h 15  
21/01/90 RV à 9 h 15  
28/01/90 RV à 9 h 15 Pont Corf  
04/02/90 RV à 9 h 00 Trégana 2 h 20  
11/02/90 RV à 9 h 00 L'Arc'Hantel 1 h 45  
18/02/90 RV à 9 h 00 Trébabu 2 h 15  
25/02/90 RV à 9 h 00 Quillimérien 1 h 15  
04/03/90 (Semi Ploudaniel)  
11/03/90 RV à 9 h 00 St Renan 2 h 30  
18/03/90 (Kerlouan)  
25/03/90 RV à 9 h 00 Ploumoguer 1 h 15

### PROCHAINES COURSES

4 Mars 1990 : Semi-marathon PLOUDANIEL (10 et 21 km). 10 km : 14 h 00 ; 21 km : 15 h 15.  
18 Mars 1990 : " " KERLOUAN ( " " ). 10 km : 14 h 00 ; 21,4 km : 15 h 30.  
25 Mars 1990 : Semi-marathon de Ste Anne (18,3 km). Départ à 15 h 00.  
1er Avril 1990 : MARATHON DES MUTUELLES DE BRETAGNE. DEPART à 14 h 00 (Près de la Mairie de BREST).

## LES IDEES RECUES SUR L'ENTRAINEMENT :

Plus on force à l'entraînement, et plus on a de chances d'être bon en compétition : FAUX !

Un entraînement permettant de progresser, est une alternance de séances relativement intenses (1 fois par semaine en moyenne), moyennement intenses (1 ou 2 fois/semaine) et très peu intenses le reste du temps. C'est la bonne répartition entre ces différentes séances qui fait l'efficacité de l'entraînement.

On doit s'efforcer de faire toujours les mêmes parcours d'entraînement en moins de temps : FAUX !

Car l'efficacité de l'effort dépend de beaucoup de facteurs : état du sol, température, vent, fatigue du jour, etc. Dans les périodes où on s'entraîne beaucoup, une certaine fatigue musculaire rend l'effort moins efficace. Après quelques jours de repos ou un entraînement allégé, la musculature retrouve son efficacité et on constate de nouveaux progrès.

## RESULTATS



### CROSS VILLE DE BREST - 26/11/1989

CROSS POPULAIRE HOMME : 6,7 Km 223 arrivants

CROSS POPULAIRE FEMME : 4,2 km 43 arrivants

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. Cat.	Nom Prénom	Cl.	Temps	Clat.	Cat.
LEON Yves	179	31'40		NICOL Marie José	23	20'29		
CRAVEUR André	207	32'40		PERON Dominique	24	20'32		
				GUILLERM Denise	28	21'11		

### CORRIDA PLOUARZEL 31 décembre 1989

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. Cat.	Nom Prénom	Cl.	Temps	Clat.	Cat.
COURSE féminine : 3,8 km 28 arrivants				COURSE 8 550 m : 158 Arrivants				
PERON Dominique	18	16'52		LE BRIS Ronan	60	32'53		
GUILLERM Denise	21	17'54		MEVEL Hervé	113	36'00		
GUENEUGUES Francine	23	18'40		MARREC Gérard	114	36'00		
COURSE : 5,7 km 28 arrivants				LEON Yves	120	37'00		
SALAUN Francis	42	22'57		JOURDEN Marcel	141	40'30		
SALAUN Jean Yves	43	23'08						

### CROSS ENSTB - 27 janvier 1990

Nom Prénom	Cl.	Temps	Cl. Cat.	Nom Prénom	Cl.	Temps	Clat.	Cat.					
CROSS 5,2 km : ? arrivants													
POLARD Jean Yves	19	20'56											
LE DUNF Christine	24	23'17											
PERON Dominique	? env.	24'30											
GUILLERM Denise	? "	25'57											
GERMAIN Josette	? "	26'30											
LE RU Sylvie	?												
CROSS 10,4 km : 51 arrivants													
LE GONIDEC Jean	6	36'25							THOMAS Michel	34	41'38		
AUGOR Jean Pierre	28	41'22							DEVIJVER Pierre	38	42'45		
SALAUN Francis	29	41'22							SALAUN J. Yves	39	42'53		
ROSEC Jo	30	41'26							VALENTIN Bernard	40	43'05		
MARREC Gérard	32	41'38							QUENTEL François	41	43'55		
MEVEL Hervé	33	41'38							TREBAOL Bernard	43	44'40		
									HALLEGOT Jean François	46	46'05		
									REBOUT Robert	48	47'19		
									PERON Gilbert	49	47'49		
				NICOL Marie Jo	50	48'23							
				GUENEUGUES Francine	51	51'50							

## NOUVELLES EN VRAC

### MARATHON - 1er AVRIL 1990 - MARATHON - 1er AVRIL 1990

Nous venons de recevoir un courrier du club "GERMANIA MTV de STELLE (RFA)" nous annonçant, qu'hélas aucun marathonien ne participera au Marathon de BREST.

**ARMOIRE** : Nous avons maintenant une armoire (au fond de la salle), à notre disposition. (Clés auprès de Gilbert ou Denise).

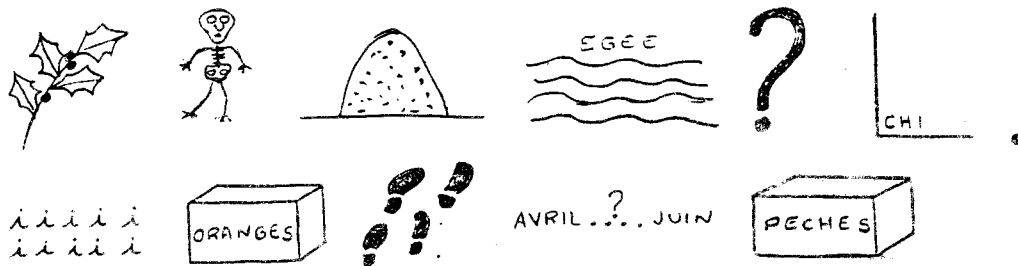
**MOTS CROISES DE GILBERT**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	■	■	R	A	L	E	N	T	I	R
2	G	R	A	N	I	T	I	Q	U	E
3	A	U	■	N	B	■	C	■	L	■
4	M	A	R	I	E	J	O	S	E	E
5	B	S	O	E	R	■	L	O	■	S
6	E	■	B	■	T	A	■	U	N	I
7	T	H	E	■	E	L	■	R	O	N
8	T	E	R	A	■	G	A	I	N	E
9	E	N	T	R	E	E	■	R	■	D
10	S	R	■	E	T	R	I	E	R	■
		I								



LA DIETETIQUE AVEC DEMARVIT !

**REBUS ARABE**



REBUS ARABE... A LIRE AVEC L'ACCENT !

**LES BRUITS QUI COURENT ...**

Connaissez-vous le "POMME MIRTILLE" ? Si vous pensez à une nouvelle ligne de TGV, vous avez perdu. Ce n'est pas non plus une nouvelle épreuve de semi-marathon, pas plus que la dernière rencontre au sommet de Hockey sur patins à roulettes, ni une pâtisserie génératrice de kilo-calories ! Non, il s'agit du **COLLANT DU PRESIDENT**, qui refroidit vite des genoux (le président, pas le collant) et qui a déniché cette merveille dans on ne sait quel magasin in ! Si le but est aussi de ne pas passer inaperçu, c'est pleinement réussi !

Le buffet campagnard du PAC CAP a eu lieu le 2 décembre dans une excellente ambiance. Après s'être restauré et abreuvé raisonnablement, diététique oblige, chacun a pu restituer une partie des calories emmagasinées, sur la piste de danse au rythme des slows, twists, cha-cha, etc. Nul doute que les absents ont eu tort !!

COLLANT Suite... La période de froid qui a sévi début décembre, a provoqué un boom sur les collants. Outre le "pomme-myrtille" présidentiel, nous avons maintenant ARLEQUIN dans nos rangs. En effet, Domy n'a pas voulu non plus faire dans la discrétion et arbore un superbe collant à carreaux. Pourvu qu'elle ne tombe pas, elle pourrait se couper ! Et si d'aventure elle rencontrait un Caméléon il faudrait craindre pour la santé mentale de ce dernier.

Non content d'avoir accédé à la présidence du PAC CAP, le voici qui s'attaque à l'Hôtel de Ville ! Si vous lisez le "SILLAGE" communautaire, vous l'avez sûrement reconnu, photographié au moment même où il pose le pied au sommet de cet édifice. Aux dernières nouvelles, cette entreprise a échoué et le porteur de "Pomme-myrtille" est toujours parmi nous !

### **SCOOP METEOROLOGIQUE**

Marie Jo ferait-elle la pluie et le beau temps ? En effet, notre entraîneuse du dimanche matin en nous faisant faire régulièrement le "salut au soleil" a-t-elle provoqué la sécheresse de 1989 ? Depuis que nous avons cessé de nous prosterner tels des musulmans en prière, les cieux se déchaînent et Jeannine quand il bruine, à de nouveau, sorti sa Caroline !

### **PAC...ET CADEAU**

Des coureuses très attentionnées ont offert à Henri non pas du PAC O RABANNE mais un BANDEAU, cela pour canaliser et pour arrêter le torrent de transpiration qui s'écoulait jusque dans les yeux, telles des larmes, de notre célèbre athlète du PACCAP.

### **COUPES - COUPES**

François SALAUN à la Corrida  
Marie-Jo et Christine (1ères féminines au CROSS TELECOM)



REDACTION PACCAP N° 9 : D. GUILLERM - G. PERON

## **MARATHON DES MUTUELLES DE BRETAGNE - 1ER AVRIL 1990 - INSCRIPTION DES COMMISSAIRES**

Comme pour les précédentes éditions, nous avons besoin de vous (50 personnes du PAC-CAP) pour ce 3ème marathon. Ci-après, à découper, un bulletin d'inscription pour commissaires à remettre à Gilbert ou Dominique PERON ou Denise GUILLERM avant le 10 mars 1990. Si vous connaissez, dans votre entourage, des personnes disponibles n'hésitez pas à les inscrire (KWAY + Casse croute fourni à chaque Commissaire). Il est également possible de s'inscrire à la salle (au tableau d'affichage).

A découper

### **INSCRIPTION COMMISSAIRE MARATHON (1ER AVRIL)**

Présence sur le circuit dès 13 h

NOMS

PRENOM

ADRESSE

Tél.

1.

2.

3.

4.

5.

6.