

AVRIL 1998

## EDITO

Faux départ d'un printemps capricieux qui nous oblige à trépigner d'impatience derrière nos fenêtres ! On a beau dire, même si marcher et courir sous la pluie a son charme, trop c'est trop. Nous ne sommes pas de roc et nous avons nos petites faiblesses. Et que dire de ces désagréments que nous apportent ces maudits virus qui se veulent grippaux, catarrheux, flemmatiques et que sais-je ?

Entre vitamines et vin chaud, préparons d'arrache-pied une saison qui nous propose un copieux programme !

## DEPLACEMENT A NANTES

Près de 50 coureurs ont participé à Nantes, soit au marathon, soit à la course de 15 km. Ce déplacement organisé par Martine Goïc a démontré la belle santé de nos adhérents, des jeunes et des moins jeunes. Bravo à tous !

## DIVERS

Nous nous associons à la peine de Jean-Yves Mével dont la mère est décédée récemment à Plonévez-Portzay.

## COURSES

### AGENDA

- 8 mai : foulées de Bohars - 5 et 10 km -
- 13 juin : relais du Technopôle par équipes
- 28 juin : relais du Pays d'Iroise, par équipes - voir ci-dessous -
- 5 juillet : Ile de Batz 10,5 et 21 km  
- voir ci-dessous -

**inscriptions** : pour certaines de ces courses l'inscription est possible sur les feuilles affichées par le club au local de Kérallan .

- pré inscription pour une sortie familiale à l'Ile de Batz afin de prévoir la réservation d'un car.

- Relais du Pays d'Iroise : il appartient à chacun de prendre ses dispositions pour composer une équipe ou y être intégrer. Parcours de 100 km en relais de 6 étapes (6 coureurs dont une féminine, au moins). Ceci doit se faire au moins 15 jours avant la clôture des inscriptions (l'an passé des coureurs isolés n'ont pas pu y participer)

## RETOUR AU PORT...

...pour Patrick POLICE et Jean-Philippe LAINE . Si le dernier nommé a retrouvé très vite les chemins d'entraînement - nous n'avons jamais douté de son sérieux - le premier quant à lui après une visite de convenance à ses coéquipiers, semble se complaire dans des retrouvailles familiales interminables ? Ce n'est pas encore de la dégonfle mais ça y ressemble !

## SECURITE TOUJOURS DU BON CÔTÉ !

En groupe, les coureurs - ou les marcheurs - doivent utiliser le côté droit de la chaussée, en file indienne. Toutefois, le bon sens veut que l'on évite les routes fréquentées, il y a tant de chemins et de routes vicinales !

## Allo maman, bobo !

Ils sont fragiles ces grands sportifs qui pourfendent plaines et monts sans rechigner durant des heures de soleil, de vent, de pluie ou de froid ! Mais beaucoup ont leurs petites faiblesses, on pourrait dire, leur tendon d'Achille. A écouter leurs conversations on découvre ce que notre anatomie peut receler de fibres délicates, de ligaments sensibles, de triceps ou de jambiers distendus. Et que dire des cartilages épineux, des articulations grinçantes ! Bref, nous connaissons là des désagréments révélateurs d'un certain



AVRIL 1998

grinçantes ! Bref, nous connaissons là des désagréments révélateurs d'un certain

manque de précaution élémentaire, à savoir, principalement, la préparation de l'effort par un échauffement musculaire approprié. Et, plus il fait froid, plus la préparation doit être soignée. Ce n'est pas tout à fait ce que nous faisons actuellement. Il va falloir reprendre les bonnes habitudes.

### LE JARGON DES PELOTONS

Le vocabulaire fleuri qui prédomine dans nos pelotons est un dialecte où se mêlent les expressions héritées du bas-breton, de la gouaille du p'tit Zef et d'un jargon façonné par des siècles de confrérie navale. Tout ceci donne un charabia assez fleuri que nos petits gars de l'Arsenal utilisent avec malice. En voici quelques exemples :

A l'Arsenal intra-muros, quand on veut se faire porter pâle, on va à l'*ambulance*. Hors-les-murs de cette vénérable *Grande Maison*, c'est le contraire ; en toute logique c'est l'*ambulance* qui vient prendre en charge le malade !

En matière de boisson le vocabulaire est dense :

- *le vin d'aveugle* : c'est du vin 12°C en bouteille d'un litre avec des étoiles au pourtour, en relief.

- *le Château-la-Pompe* est une boisson citée avec mépris par certains parce que ce n'est que de l'eau ;

- *une jambe de chinois* c'est une bouteille de pastis.

D'un tel on dira *qu'il marche au radar, qu'il ne tient pas la marée, qu'il est toujours du même bord*.

Quand à ces dames elles sont regardées comme des oeuvres marines : elles ont des *flotteurs, du lest, du*

*ballant...* Mais ce chapitre sombre vite dans la censure... A suivre.

### CARTES POSTALES

Christine -de l'équipe du matin- a adressé à ses coéquipiers un bonjour de la Martinique.

Christine et Robert Rebout -de l'équipe du soir- ont fait un grand et beau voyage au Sri Lanka.

### JOUEZ LE JEU !

C'est le nom d'une action d'envergure nationale mise en oeuvre par le collectif de "l'éthique sur l'étiquette" afin de dénoncer les abus des profits des fabricants et revendeurs d'articles de sports. Il s'agit d'adresser à ces commerçants un coupon par lequel on leur demande de s'engager à ne vendre que des produits de bonne qualité "sociale", c'est-à-dire des produits dont les conditions de fabrication n'ont pas mis en cause le respect des droits de l'homme et des enfants ainsi que le respect du droit syndical.

Des cartes postales ont été éditées à cet effet ; elles sont disponibles au Centre Social de Kerallan.

### DIFFUSION DU PETIT CANARD

- Marche : Henri Jézégou
- Loisirs : Bernard Trébaol
- FFA, école athlétisme : Jacqueline GRALL
- Course à pied matin : Jean-François Hallégot

### REDACTION DU PAC MAC

communiquiez les articles, résultats et avis divers à  
Bernard Trébaol  
3, allée Loeiz-ar-Floch 29 280 PLOUZANE