

SEPTEMBRE 1998

## ASSEMBLEE GENERALE DU 11-09-98

Jacqueline Grall a présenté le *rapport moral*. Les effectifs sont en augmentation très nette (15 à 25 % selon les groupes). L'athlétisme a été confronté à des difficultés pratiques pour les entraînements : pas de salle, piste et sautoirs impraticables. Malgré ceci les résultats ont été très bons chez les jeunes. Le PAC a progressé au niveau régional grâce à la première participation d'une équipe féminine (résultats donnés par Daniel Le Roy).

Le *rapport financier* présenté par Dominique Kerveillant met en évidence un budget équilibré et une trésorerie saine.

*Comité directeur* : départ de Gérard Marrec remplacé par Laurent Pacaud. Gérard garde la responsabilité de l'organisation du Relais du Technopôle.

*Innovations* - Les travaux d'agrandissement du gymnase de Kérallan permettent désormais de mettre à la disposition du PAC-MAC un local technique et des vestiaires sanitaires. Un nouveau graphisme plus moderne orne désormais le maillot du club.

Un buffet, froid a clôturé joyeusement cette assemblée qui a réuni environ soixante dix personnes.

## COTISATIONS

Prix de la cotisation saison 98-99 : 100 F

règlement :

pour les coureurs *loisir* à Bernard Vaillant

pour les *FFA* à Thierry Bécam

pour les *marcheurs* à Henri Jézégou.

Le certificat médical n'est pas exigé aux coureurs inscrits en *loisir* -sauf pour ceux qui suivent un entraînement plus poussé à L'ENST-. Il est toutefois vivement conseillé de consulter son médecin traitant.

**NB** : Les inscriptions à l'athlétisme sont toujours possibles -enfants nés en 90 et avant-.

## DIVERS

Une journée portes ouvertes sera organisée le dimanche 4 octobre pour les coureurs *loisir* et les *marcheurs*.

## COURSES

INSCRIPTIONS POSSIBLES AU LOCAL DE KERALLAN

- Le Relecq-Kerhuon le 11 octobre : 7 et 21 km
- Le Folgoet le 18 octobre : 7,5 et 15 km
- Plouguin le 11 novembre : 11 et 21 km
- Lannilis le 6 décembre : 7 et 15 km
- Brest-Recouvrance le 28 novembre: 5 et 10 km

## Saint-Pol/Morlaix et Taulé/Morlaix

le 25 octobre ; déplacement en car  
inscriptions pour les courses et le car

avant le 16 octobre auprès de B. Vaillant

10 km : 30 F      21 km : 50 F

## VISITE A UN EXPATRIE

Christian Le Gall s'envole début octobre pour Tahiti où il passera quelques semaines de vacances auprès de Bernard Rivoal, son beau-frère. Il faut beaucoup de courage pour oser un périple qui ne lui apportera pas beaucoup d'enrichissement (c'est un être rendu quasiment à l'état sauvage qu'il va rencontrer). Bon voyage tout de même, Christian et caresse la bête de notre part !

## SAINT-JACQUES : UNE SEMI RETRAITE !

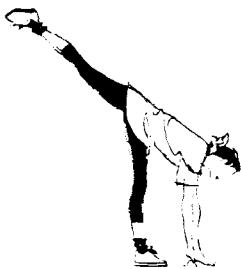
On ne plus faire confiance à ses pieds ! Nos amis marcheurs engagés sur la longue route de Compostelle sont de retour un peu plus tôt que prévu. Ces longues étapes dans les Pyrénées et au-delà ont mis à mal les voûtes plantaires -et autres tendons tarsiens- de nos plouzanéens pourtant chevronnés. Attention ! Pas tous, un marcheur persiste plus bravache que jamais. Etienne Raguénès, qui à cette heure continue fièrement son périple le bourdon à la main, nous a transmis ses notes de voyage qui sont retranscrites ci-après.



SEPTEMBRE 1998

## INITIATION A LA COURSE A PIED

Tout coureur à pied a forcément débuté un jour par quelques hectomètres difficiles, mettant à mal toute cette matière organique qui devrait faire notre capital sportif si l'on en fait bon usage. A force de s'échiner, de battre le pavé avec ardeur et régularité, il est normal de ressentir progressivement les bienfaits. Encore faut-il respecter certaines précautions



Savoir bien lever la jambe !

simples afin d'éviter certaines déconvenues. Avec le retour des entraînements «guidés», c'est aussi l'occasion pour les plus aguerris de reprendre les bonnes habitudes en participant -sans ronchonner !- aux différentes séances de préparation physique qui doivent impérativement précéder chaque sortie. La bonne règle est donc de trotter sur la piste dès le début et de faire les séries de mouvements d'échauffement et d'étirement. Ceci ne peut qu'être bénéfique à nos petits tendons et autres fragilités, notamment durant la saison froide. Qu'on se le dise !

### COTISATIONS : RECTIFICATION

Au sujet du prix des cotisations il faut lire : l'adhésion est de 100 francs pour les sportifs non licenciés. Les licenciés FFA ne sont concernés que par le prix de la licence ( voir avec Thierry Bécam).

### PARTICIPATION AUX ÉPREUVES LOCALES

*Un trophée pour les courses de Géant*

Nos sportifs ont fait une très belle prestation aux épreuves organisées par Géant à Brest. Outre les belles places de nos champions, les adhérents du PAC-MAC ont participé en masse à ces courses et plus particulièrement à celle des 10 km. Ceci nous permet de remporter le premier prix du challenge du nombre.

Belle affluence du PAC-MAC également, sur ses terres il est vrai, pour la traditionnelle course de Plouzané-Loctudy.

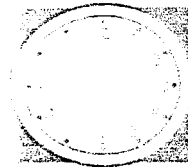
### ÉCHAUFFEMENT

Reprenons les bonnes habitudes !

15 minutes de mise en condition au moins sont nécessaires avant chaque sortie.

### A L'ETUDE : DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT A 19h30

Quelques adhérents ont des difficultés pour suivre les entraînements du soir en semaine (mardi et jeudi à 18 h 30). Une autre séance les mêmes jours à 19h30 semble mieux convenir à quelques personnes pour des raisons professionnelles notamment. Les adhérents intéressés par cette formule doivent le faire savoir à Jacqueline Grall afin de s'assurer que l'organisation de ces entraînements puissent se faire avec un minimum de participants dans des conditions satisfaisantes et durables.



### Potins

Rencontrés aux abords d'une arrivée de course à pied, Domi et Gilbert, venus encouragés de quelques bons mots, et d'un sourire, leurs anciens compagnons de course. Nostalgie quand tu nous tiens ! Gilbert nous retrouvera bientôt aux entraînements du soir

Patrick P. souffrait d'une tendinite au front ! Si ! C'est lui qui l'a dit, alors.