

# LE PETIT CANARD

BULLETIN DE LIAISON DU PLOUZANÉ A.C. MARCHÉ COURSE A PIED

DECEMBRE 1999

## ÉDITO

### Des coureurs sur tous les fronts !

#### Sur la grande muraille !

Patrick Causeur et son compère René Raguénès nous ont présenté leur fabuleux voyage en Chine. Cette soirée qui n'avait pas pu être annoncée suffisamment tôt n'a rassemblé qu'un petit nombre de coureurs. Mais ceux-ci ont reçu une belle part de rêve avec les témoignages édifiants - et colorés - sur ce raid de l'extrême. Voir le reportage de cette aventure au verso.

#### Les Restos : une bonne collecte

La journée des Restos du Coeur a mobilisé beaucoup de marcheurs et de coureurs pour une collecte de qualité et de quantité égales à celles de l'an passé ! Bravo et merci !

#### Téléthon à Saint-Renan

Retenez la journée du 5 décembre pour participer à cette désormais classique oeuvre de solidarité ! Voir le détail au tableau d'affichage

#### Saison de cross : c'est parti !



Nos crossmen ont fait leurs premières foulées de la saison, à Landivisiau le 7 novembre et à Carhaix le 21 novembre. A suivre.

## DIVERS

#### Vente de coupe-vent

Tailles 2/3, 4/5 et 6/7

Prix : 190 francs

S'adresser à Jacqueline GRALL

## ENTRAINEMENTS : DU CHANGEMENT !

Chaque premier dimanche du mois, le rendez-vous sera donné sur des sites extérieurs afin de permettre des circuits différents. Il appartient à chacun de s'informer du programme de ces sorties en consultant le panneau d'affichage du local de Kérallan.

## REPAS ANNUEL

Retenez votre soirée du samedi 12 février 2000 (centre social du Bourg) !



## Zoom sur un adhérent.

C'est un grand gaillard providentiel qui déborde d'une énergie peu commune. Beaucoup ont apprécié ses services parcequ'il ne rechigne pas à la tâche à l'occasion des événements intéressant le club. Il est, suivant la demande, signaleur, homme de corvée, démarcheur, collecteur pour le restos du coeur etc.

C'est un de nos plus vaillants V3 ! Coup de chapeau à Robert !

## AGENDA

- 5 décembre : téléthon à Saint-Renan
- 12 décembre : courses de Lannilis ; 7 et 14 km

#### À retenir :

Dimanche 20 février 2000 :  
Cross du PAC-MAC à Kéramazé

Nb : le PAC-MAC est chargé d'organiser le cross du championnat du Finistère en 2001. Du travail en perspective !

## ECHOS DES COURSES

#### Saint-Pol-de-Léon-Morlaix

Le PAC-MAC a reçu une coupe pour sa participation au challenge du nombre des courses de St Pol-Morlaix et de Taulé-morlaix.

## JEUNES

#### benjamins et minimes

Participation au challenge breton à Lorient : l'équipe du PAC MAC termine à la 3ème place

#### Minimes :

Cross de la ligue à Carhaix :  
-7<sup>e</sup> : Corlosquet ; 8<sup>e</sup> Tancray

Participation à la finale inter club le 25 septembre et aux épreuves inter-comité minimes le 10 octobre

#### Marathon de Chavagne

Trois frères et un cousin  
58<sup>e</sup> 2 h 55 Gérard Marrec  
76<sup>e</sup> 2 h 58 Jean-Yvon L'Hôpital  
78<sup>e</sup> 2 h 59 Fred Alger  
211<sup>e</sup> 3 h 20 Hervé Mével  
544 participants.

Cross de Landivisiau - 7050 m-  
2<sup>e</sup> Christian Kérébel



**Souvenirs d'une course en Chine  
Les Foulées de la Soie**

Membre du PAC depuis trois ans, j'ai eu l'occasion cet été de réaliser un rêve de longue date : mener un raid original dans un pays mythique ; je me suis engagé au sein de l'équipe de l'école Navale dans la quatrième édition du raid international « les Foulées de la Soie » qui s'est déroulée du 2 au 18 août en Chine.

« Les Foulées de la soie », c'est une course à pied qui, sept après Marco Polo, propose de découvrir une partie de la route de la soie, soit 200 km à pied, à travers des paysages grandioses.

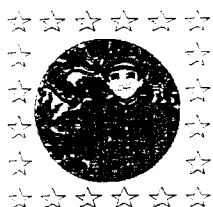
Chaque jour, chaque participant a parcouru entre 10 et 21 km. L'arrivée de la première étape, dans la région d'Urumqi, zone montagneuse proche du Kasakstan, fief des kazakhs et des ouïghours, s'est faite à 2400 m d'altitude. Toute la caravane était enfin dans l'ambiance annoncée par l'organisateur, Jean Claude Le Cornec.

Les deux étapes suivantes ont eu lieu à Kashgar, cœur de l'islam en Chine, qui est la plus grande ville oasis de l'Asie centrale chinoise. Elle tient son importance de sa position auprès des montagnes du Pamir. Le semi marathon et le 15 km dans les rizières ont eu lieu sous des températures proches de 40°C.

Après Kashgar, direction l'oasis de Turfan appelée « Terre de Feu », en référence aux températures torrides de l'été. Cette ville est réputée pour ses raisins blancs sans pépins et ses vins doux. Pour tous les concurrents, cette nouvelle étape a marqué un tournant puisque nous allions enchaîner trois étapes dans le désert !

La première s'est déroulée à travers les montagnes de feu dans le désert de Gobi à une altitude de - 154 m ! Pendant toutes ces étapes nous avons en permanence cherché à nous protéger de la chaleur et à boire suffisamment.

De Turfan, nous sommes partis vers Dunhuang en train. Nous avons traversé une partie du désert du Taklamakan. Les deux étapes dans le sable mou ont été parmi les plus sélectives de tout le raid. Des dunes de Mingsha, chaque coureur conservera les plus belles images du désert. Du haut des dunes, l'on avait une vue imprenable sur le désert environnant ainsi que sur l'oasis de Dunhuang. Marco Polo appelait ces dunes « les sables qui grondent » en raison du son qu'elles produisent lorsque le vent les balaie.



Après trois étapes très sèches, nouveau décor en arrivant à Xiahe, petite ville entourée de montagnes faisant partie de la préfecture autonome tibétaine de Gannan. Son rôle historique a été d'entretenir le grand monastère de Labrang, un des six grands établissements de la secte des Bonnets Jaunes.

La température et l'altitude nous ont surpris. Nous étions habitués à plus de 35°C tous les jours et nous nous sommes retrouvés avec 15°C le matin du semi-marathon. Le départ s'est fait à une altitude de 3400 m pour une arrivée à 2850 m. Le lendemain, une course de montagne de 12 km nous a menés de 2850 à 3400 m en quatre kilomètres. Malgré la difficulté des étapes, ces deux courses resteront à jamais en mémoire, sûrement à cause de la ferveur populaire soulevée par cet événement sportif. Les enfants couraient avec nous dans les villages traversés. La rencontre avec les moines tibétains du temple de Labrang, la ferveur religieuse et le dépaysement total des hauts plateaux tibétains font que « Les Foulées de la Soie » vont bien au-delà du seul plaisir de courir.

De Xiahe, nous avons fait un saut vers Lanhou dans la province de Gansu. La ville était une halte pour les caravanes de l'antique route de la soie et un point de transit pour le commerce de la laine, de la soie et du thé. Aujourd'hui, cette ville est une grande cité industrielle. Nous y avons fait notre ultime course de côte. L'accueil a, une fois de plus, été formidable. La dernière étape s'est faite s'est faite sur la mythique grande muraille, un contre la montre de trois kilomètres ; c'était grandiose !

« Participer aux foulées de la soie, c'est se jeter délibérément dans tous les périls », nous avait dit J C Le Cornec. Il faut reconnaître que sa course est un modèle du genre. L'organisation est en tout point remarquable malgré les imprévus et les impondérables.

L'édition 2000 promet déjà d'être encore plus belle, aussi, si l'aventure vous tente, n'hésitez pas ! Vous ne le regretterez pas.

Patrick Causeur

*NB : l'école Navale remporte la première place par équipe et Patrick Causeur est classé 10<sup>e</sup> au général individuel.*

REDACTION DU PETIT CANARD  
Adressez vos articles à Bernard TREBAOL ☎ 02 98 03 74 35