

LE PETIT CANARD

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

FÉVRIER 1999

Faire un marathon !

C'est toujours un défi la première fois. Cette épreuve mythique oblige plus d'un à franchir d'autres limites, celles de son corps, celles de sa volonté.

Chaque année le PAC MAC voit quelques néophytes de la longue distance s'engager pour une telle épreuve. Très tôt dans la saison, alors que les frimas nous rongent encore le bout des oreilles, ils entament un dur programme qui exige des séances d'entraînement de plus en plus longues et de plus en plus fréquentes. Plusieurs semaines sont nécessaires pour suivre cet entraînement spécifique. C'est bien sur autant de sacrifices, de bons moments à bannir, comme la grasse matinée et les agapes familiales. Et puis vient ce jour où l'on embarque vers le départ. Une veillée d'armes insolite, entre pasta et ronflements, précède un petit matin où les jambes flageolent un peu, où l'estomac se noue après le café amer.

Et courent ces bipèdes soudainement débridés de leurs angoisses et de leurs maux. C'est sur, ils iront jusqu'au bout, tantôt dans la souffrance, tantôt dans l'euphorie. A ce fameux mur du marathonien, ils connaîtront le doute et la douleur.

Au-delà de la banderole finale, ils ne jubileront pas bruyamment. Ils mesureront toute cette somme d'efforts et la persévérance qui s'y rattache. Il y aura en eux une joie silencieuse, une fierté transparente.

L'ESSENTIEL

DOSSIER : NUTRITION
suite

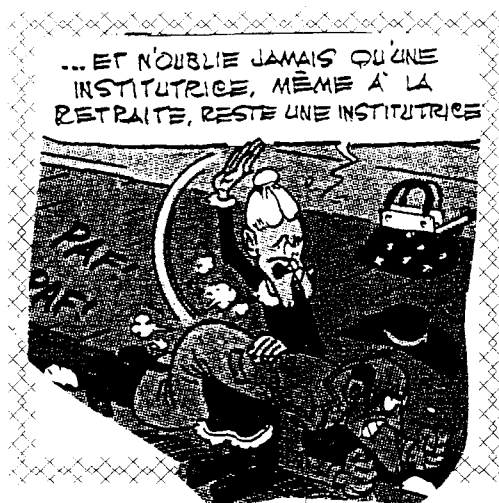
ASSUREZ-VOUS pour les
compétitions !

AGENDA des courses

THÈME : les marathoniens

SACRÉE MAÎTRESSE !

Le plaisir d'une fessée vaut-il mieux à 40 ans qu'en maternelle ; et qui en tire le plus de satisfaction ? Il me vient à l'esprit ce dévoué adhérent du PAC MAC qui ne cesse de troubler les assemblées par ses remarques intempestives. Il questionne à tout va, ronchonne, remet en cause, bref, instaure le débat quand les décisions sont prises d'entrée de jeu. Alors, forcément il dérange, agace. Rien de plus normal que sa plus fervente maîtresse le menace, toute rouge, de lui donner la fessée. Déjà tout petit il en rêvait, aujourd'hui il en redemande. Normal, quand c'est à portée de main !



ÉCHOS

- LOCAL DU PAC-MAC

- Les rendez-vous des coureurs se font désormais au nouveau local technique réservé au PAC-MAC qui se situe au Gymnase de Kérallan.

RAPPEL DES HORAIRES COUREURS

dimanche : 9 H

mardi : 9 H, 18 H 30 et 19 H 30

jeudi : 9 H, 18 H 30 et 19 H 30

samedi : 9 H

MARCHEURS

dimanche : 9 H

mardi : 9 H, 14 H

jeudi : 9 H, 14 H

NB : les marcheurs ont pris pour habitude de se retrouver sous le kiosque du parking de Kérallan. Ils sont bien charmants là-dessous !

MARDI GRAS

La tradition est établie. Chaque mardi gras, l'entraînement des coureurs se fait dans une ambiance de carnaval. et ces fous du macadam, grimés, déguisés, s'en vont hurler dans les rues, sonner aux portes, faire peur aux chiens et aux petits enfants. Reconnaissons que cette troupe furieuse et irrévérencieuse qui jaillit de la nuit a de quoi surprendre le plus honnête de nos conci-

toyens. Parfois un chauffeur de bus salue d'un coup de trompette du haut de son char illuminé, un autre corne et recorne de plaisir dans sa conduite intérieure.

Chacun fait son carnaval comme il peut !

*cul nu, maîtresse,
c'est mieux !*