

LE PETIT CANARD

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

JUILLET 1999

ÉDITO

PENDANT LES VACANCES : ON CONTINUE !

La période d'été permet la pratique des sports les plus divers, souvent complémentaires de la course à pied. Il s'agit bien sûr avant tout de se détendre en nous épargnant des efforts soutenus.

Chacun y trouvera son compte sous le soleil entre natation ou vélo, randonnées pédestres ou surf.

Ceci dit, les entraînements continuent tout l'été et pour ceux qui veulent garder le contact, les rendez-vous sont maintenus aux mêmes heures.

Enfin, sachons aussi que cette période doit être propice à dissiper les fatigues en s'octroyant de larges siestes sous les charmilles et en prenant plaisir au réconfort des bonnes tables ! Sachons toutefois raison garder en évitant certains abus qui pourraient devenir des mauvaises habitudes. A cet effet on bannira les apéros quotidiens, on se limitera à 20cl de vin 11° ainsi qu'à deux tasses de café par jour (tisanes à discrétion !).

La boisson de récupération

Après une course, la récupération doit être minérale et non sucrée. Donc, pas de sodas et encore moins de bière !.

Les eaux minérales bicarbonatées sont à privilégier immédiatement à l'arrivée d'un course. Hormis Badoit et Quézac, trop laxatives, les eaux gazéifiées présentent les meilleures qualités minérales. Attention toutefois aux eaux trop acides qui conviennent moins bien (Evian, Volvic).



LES BRUITS

QUI COURENT !

Sur le circuit du Pays d'Iroise, une certaine rivalité aurait pu détruire la cohésion du club dans les affrontements entre deux équipes *loisir*. On commence par des brimades, puis on s'insulte et enfin on triche. Elle se reconnaît cette participante qui en cherchant un raccourci s'est fourvoyée dans un supplément d'une centaine de mètres.

Bien fait !

A midi, le partage anormalement généreux d'un cake truffé de je-ne-sais-quoi-dé-suspect n'a pu éroder la détermination des *semelles de plomb* (2). Cette prétentieuse équipe de *cool cool* n'a pu que limiter la casse par de pénibles sauts de grenouilles.

Soyons beaux joueurs en reconnaissant que tout ceci s'est passé dans la bonne humeur et qu'au concours de salades, le soir, ces drôles de de batraciens ont nettement emporté la palme.

NB Il était bien sur le circuit du côté de Kéraudy, droit comme i, le mégot au coin des lèvres, les mains dans les poches remuant la bigaille, ses yeux brillants, un tantinet moqueurs comme ceux de son neveu. On l'a vu tous les six ; il existe et vit au seuil d'une caverne entre Guipronvel et Milizac, le ton-ton de Bernard Vaillant !

LES COURSES DE L'ÉTÉ

25-07 COTE DE GRANIT ROSE

5, 10 et 20 km
départ 20 km à Perros - 15h30

1-08 MESPALU

7 et 14 km ; 15h et 16h

7-08 BRASPART

16km ; 17h

15-08 PLOUDALMEZEAU

5 et 10 km ; 16h15 et 17h

21-08 SAINT-RENAN

10km ; 18h30

22-08 ; ARGOL

Montée du Ménez-Hom ; 10h

22-08 CLEDER

100 km ; 5h

28-08 COAT-MEAL

15 km ; 18h

29-08 PENCRAU

7,5 et 15 km ; 15h et 16h

5-09 DIRINON «Les Pâquerettes»

6 et 15 km ; 15h et 16h15

NB : pendant l'été les inscriptions aux courses seront individuelles (pas de feuille au local)

Une clé vicieuse

Non contente d'arriver en retard ce dimanche-là, Annie Léon se lamentait d'avoir perdu la clé de sa voiturette. Ses braves collègues inspectent les alentours, furètent et fouinent sans succès quand, d'un geste audacieux, Annie fait glisser du bas de son short la clé que l'on cherchait ailleurs !

On reste perplexe sur ce qu'espérait notre brune collègue en dissimulant ainsi ce brûlant sésame, d'autant plus qu'elle a jeté le trouble sur d'autres rives en se débarrassant de son maillot de bain sur une plage fréquentée.



TOUT N'ETAIT PAS ROSE SUR CETTE COTE !

Quand il fait beau, très beau, quand il fait chaud, très chaud, quand une belle plage baignée d'eau bleue nous invite à la fraîcheur, quand une blonde bien frappée pétille dans un verre, ne boudons pas notre plaisir, dédaignons ces plaisirs faciles et enfilons nos chaussures de sport !

Folie, quelle folie, clameriez-vous ? Et vous auriez raison. Mais tout faire à rebours du temps, c'est bien là le caractère singulier des coureurs à pied.

Nous avons picoré quelques miettes sur une plage et le car nous a transporté jusqu'à Perros le long d'une côte très belle, rose et bleue.

La grande plage tenait ses baigneurs au frais et nous déambulions sur le boulevard, un peu machos, un peu voyeurs.

Et nous voilà partis pour vingt kilomètres de cagnard, vingt mille pas entre bravache et supplice.

La côte annoncée dès le départ est bien là ; on nous en a tant parlé qu'on l'espérait moins dure. C'est pas vrai, c'est pire ! La départementale longe la côte ; je la trouvais plus belle côté car. Et cette chaleur qui nous accable, nous enserre comme dans un bocal oublié sur une piste du Tibesti. L'eau ne manque pas ; tu bois, tu sues ; tu sues, tu bois !

Joël nous désigne des belles villas, celle de Berger, celle de Ferré ; j'ai pas envie de chanter. Mais Joël est un bon guide. Edmond me dit qu'il faudra penser à lui filer dix balles ! On a déjà donné cinquante pour cette cavalcade sur la voie publique et je me demande si l'on ne s'est pas trompé de côté : à ce prix là on aurait dû être spectateur !

Edmond se moque de moi ; c'est sa façon à lui de gagner quelques mauvaises places : saper le moral, humilier. De dos, je le vois filer sur l'asphalte collant, rampant, sifflant comme une vipère... Heureusement ses fautes sont rachetées par sa blonde compagne qui reste digne dans l'effort. Quelques pas dans le sable, de la poussière plutôt ! Et encore de l'eau. Plus que dix nous crie un signaleur. Encore dix me dis-je ; où trouverai-je la force pour mener ma carcasse à bon port ? Je marche presque. Joël me colle aux basques ; on s'emboîte le pas, un peu trop jusqu'à frôler la chute. Il aurait voulu me faire tomber ?

Il prétendra, le fourbe, qu'épuisé, c'est moi qui vacillais. Il propose de m'attendre, de m'accompagner dans ma galère. Il veut me voir souffrir ce sadique !

Je marche un peu – si peu – et je reprends du poil de la bête, je me résigne à subir ce calvaire, finir à ce train où peu à peu la douleur s'estompe.

Une ligne droite interminable, une côte qui doit mener au ciel, et je dévale vers Trébeurden, vers cette eau fraîche où je vais bientôt plonger. Reconnaissons enfin que mes compatriotes ont tous accomplis une belle course, Gérard – 15^{ème} vétérans 1-Fred, Hervé, Michel, y compris mes compagnons des premiers kilomètres qui n'ont pas manqué de me narguer à l'arrivée.

Quant à la course des dix kilomètres qui fut impitoyable pour les néophytes, nos représentants l'ont faite très honorablement. Quoique l'un d'entre eux est resté très discret sur les raisons qui l'ont obligé à différer son arrivée ! Il nous prépare sans doute un compte rendu sur sa course ! *NB c'est celui qui court toujours avec une moustache.*