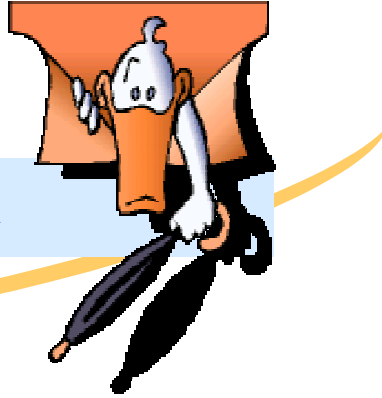


PAC MAC
Février 2007

Le Petit Canard



Sommaire

- L'événement
- Zoom sur ...
- Infos Athlétisme
- Un petit tour à Bohars (par B.T.)
- En différé de ...
- Agenda
- Y a quelqu'un qui l'a dit !

Bulletin de liaison du Plouzané Athlétic Club
Marche – Athlétisme – Course à pied
Groupe Iroise Athlétisme

L'événement

A nouvelle année, nouvelle mode ! Le petit événement de ce mois de février 2007 est (pour ceux qui le noteront dès la lecture de ces premières lignes) une évolution de la mise en page de ce que certains appellent déjà « la feuille de chou du PAC MAC » mais qui s'avère être bien plus en fait. Une bible, une œuvre, une institution ? A vous de choisir mais sachez d'ors et déjà que 2007 marque le cap (sans trop en dire) pour ce périodique qui n'a de « petit » que le nom. C'est une partie du patrimoine du PAC MAC, qu'on se le dise ! Recueil d'émotions, d'images toutes plus insolites les unes que les autres, des paroles placées (délicatement ?) lors des entraînements ou diverses courses et dont l'auteur étourdi n' imagine guère retrouver quelque temps plus tard en une d'un petit mensuel anathidé dans la rubrique « *Y a quelqu'un qui l'a dit !* ». L'homme sage et raisonnable se souviendra alors que les paroles s'envolent et que seuls les écrits restent. A bon entendeur, un *homo sapiens* averti en vaut deux. A noter dès ce mois-ci tout de même la naissance d'un nouvel encart intitulé « *Zoom sur* » qui mettra en avant chaque mois celles et ceux qui, tapis dans l'ombre de la horde galopante toute de bleu vêtue, font vivre le PAC MAC. Pour les plus gourmands d'entre nous, une rubrique culinaire se montrera à l'occasion venue.

E.V.

Zoom sur ...



Michel Beyou

Il y a, au sein de notre club, des adhérents qui donnent de leur temps pour enseigner les bases techniques de la pratique de l'athlétisme. Et ceci sans tapage, avec constance et générosité. L'un d'entre eux nous intéresse particulièrement, non pas parce qu'il est plus méritant que les autres, mais parce qu'à seigneur tout honneur, c'est lui le responsable.

Après 6 ans comme animateur au PAC-Foot, Michel rejoint en 1994 les rangs de la section du PAC-MAC. Il propose aussitôt ses services sur la piste où sa fille Laetitia pratique l'athlétisme. En 1999, il succède à Daniel Le Roy comme responsable de la section athlé. Aujourd'hui, il occupe toujours cette fonction avec sérieux et talent et pour notre plus grande satisfaction ! Quand on observe Michel, on comprend très vite qu'il est bien dans son élément sur la piste. Le ton est juste, la parole claire, posée et le regard imparable. Et l'essentiel, il tient son monde avec une souriante simplicité et une attention mesurée. Motiver les jeunes sans mettre une pression exagérée, c'est une règle qu'il applique avec les autres animateurs de cette dynamique section. « *Le résultat doit bénéficier au groupe, pas à l'entraîneur !* », cette idée généreuse reflète très bien l'esprit de notre ami. Bon sang ne saurait mentir: à 25 ans, sa fille Laetitia qui a obtenu son Master Sport & Santé est toujours membre du club où elle entraîne les poussines.

Quand on questionne notre dirigeant sur ses meilleurs souvenirs avec ses jeunes athlètes, il mentionne d'entrée les championnats de Bretagne 2002 et 2006 par équipe chez les minimes. La fierté est bien légitime d'avoir mené sa petite troupe sur le haut du podium. Un autre moment fort du groupe F.F.A, c'est aussi la participation au championnat de France de cross catégorie vétérans en 2005.

Enfin il ne faut pas oublier le coureur, car celui qui enseigne les rudiments de l'athlétisme montre un bel exemple. Et là, le tableau en impose: 6 participations aux 50 km de Ploudalmézeau (dont une en 4h03' !), 12 marathons et un 100 km (Cléder en 1995). Que dire de plus sur Michel, ce Michel Beyou qui trotte toujours au sein des pelotons d'entraînements avec une humeur égale ? Que désormais, il se lève moins tôt (6h00 au lieu de 5h00) pour rejoindre son lieu de travail où il a depuis quelque temps d'autres responsabilités au sein d'une grande brigade de pâtisseries. Quand on vous dit que cet homme est une bonne pâte !

B.T.



L'info du PAC MAC en un clic sur le www.pac-mac.org

Infos Athlétisme

Petit retour sur le dernier Championnat du Finistère de cross qui se déroulait le 7 janvier à Saint Renan. 55 athlètes du PAC-Athlétisme ont participé aux différentes courses au programme de cette journée. Au final, la réussite des « p'tits bleus » est totale puisque pas moins de 28 d'entre eux ont obtenu leur ticket pour le championnat de Bretagne qui s'est tenu à Merdrignac (22) le 21 janvier dernier. Là aussi, le PAC-Athlétisme a fait parler ses couleurs puisque 15 de nos athlètes porteront haut la réussite d'une équipe et de leur(s) entraîneur(s) le 11 février prochain lors des inter-régionaux à Plouay.

Pour conclure, on ne pouvait pas ne pas oublier le nouveau titre de champions du Finistère par équipe des poussines et minimes garçons de l'Iroise alors que les poussins, benjamins, cadets et vétérans obtenaient une plus que méritée seconde place dans leur catégorie respective.

Responsables de section:

Course à pied loisir
Marcel JAOUEN

Athlétisme
Michel BEYOU

Marche
Jean-François SOUBIGOU

Un petit tour à Bohars

Marcel, qui connaît tous les chemins de traverse de Kérarguen an Dour et du Léon, nous avait donné rendez-vous ce dimanche 21 janvier au pied de l'église de Bohars. Il nous a conduit sur un circuit, type vallée des moulins avec buissons et bosquets, avec des hauts et des bas, avec ou sans eau.

Autre terrain, autre découverte, Marcel avait prévu un *steep* *chase* où plusieurs petits gabarits ont quand même failli être totalement immergés. Il y a eu des actes de bravoure pour les sortir de là.

Une boucle près de Guilers, sans doute pour rendre hommage à notre club voisin de l'Iroise Athlétisme et nous sommes de retour sous le soleil. Deux tréteaux vite dressés sur la place et nous voici devant une avalanche de pâtisseries et de galettes que nous avons grignoté en regardant nos pieds (sales), sans faire aucun reproche. Il y a comme ça des instants de grâce où l'on pardonne tout. La virée était assez champêtre mais avec peu de champs et beaucoup de canoë-kayak (ou du rafting), exotique aussi avec les joies de la mousson et finalement très salutaire. Merci Marcel !

B.T.

En différé de ...

GUISSENY - 28.01.2007

Parée de son beau sourire, Mélanie semble une fois de plus à l'aise sur la distance, en témoignent les quelques 10,100 km qu'elle a parcouru aisément sur le circuit des Foulées de Guisseny. Ici peu après le 9^{ème} kilomètre, elle réalisera au final un temps de 47'55" et obtiendra une huitième place dans la catégorie Seniors Féminines.

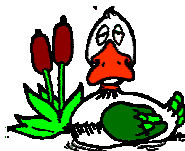


Y a quelqu'un qui l'a dit !

« Veux-tu des culottes râpées ? »

... demanda t-elle à son mari en préparant une machine à laver le linge, tout en pensant à l'assiette de ce dernier.

Et lui, qu'a t-il répondu ? Cela, la cuisinière ménagère ne l'a pas mentionné. Le mystère demeure ...



04.02

La Kerhorre (Le Relecq Kerhuon)
7,5 km à 9h40 et 15 km à 10h30

11.02

Foulées du Moulin Blanc (Brest)
13 km à 10h30

18.02

Course de Saint Divy
6,3 km à 14h30 et 15 km à 15h30

25.02

Course du lac de Bourg Blanc
7,8 km à 10h10 et 14,9 km à 10h30



Votre publication dans le Petit Canard à vaillant.eric@wanadoo.fr

