

Le Petit Canard



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

Sommaire :

- Les vœux du Président
- Rappel du vice président Course
- Effort et réconfort (J.M.)
- Recette du vin froid
- Un vétéran 3 qui promet (B.T.)
- Agenda
- Entraînements

Les vœux du Président

Je viens par ce petit billet vous souhaiter mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année et tout particulièrement des vœux de bonne santé qui permettront à tout un chacun de s'épanouir sportivement dans sa discipline respective.

J'en profite également pour remercier tous les bénévoles qui s'affairent tout au long de l'année pour assurer la pérennité du club. Je pense en particulier aux membres du comité directeur, aux responsables de sections (Jean François, Marcel), à Michel Beyou et son équipe d'entraîneurs et de dirigeants ainsi qu'aux membres et responsables des différents comités (animation, déplacements et Technopole). Je n'oublie pas non plus les équipes qui se chargent de faire vivre le site Internet du club ainsi que le Petit Canard. Un grand merci également à vous toutes et tous qui savez vous mobiliser lors de la course du Technopole ou pour de nobles causes telles que les Restos du Cœur ou bien encore le Téléthon.

Et pour conclure, je vous souhaite de nouveau une bonne année, de meilleures performances pour certains, une heureuse continuité pour d'autres et tout cela dans la convivialité qui caractérise notre grand club.

B.V.

Rappel du vice président Course

L'inscription pour la course de Guisseny le 28 janvier 2007 s'effectue par bulletin individuel mis à votre disposition au local du Club.

Les inscriptions sont limitées à 1.000 participants.

Le formulaire, le règlement de l'inscription (au moyen d'un chèque de 6,00 € à l'ordre de *La Flèche Guissénienne*) ainsi que le certificat médical sont tous trois à ramener au club le plus rapidement possible **au plus tard le dimanche 14 janvier 2007.**

En vous remerciant de votre compréhension.

Site Internet PAC MAC

www.pac-mac.org

Visitez-le et communiquez !

Effort et réconfort

Les sorties extérieures ou entraînements hors Plouzané du dimanche matin, si chères à notre Président, viennent de s'achever à Loc-Maria pour l'année 2006.

Sympa de voir que ces ballades sont appréciées par nos adhérents malgré parfois la boue, la pluie, le vent, un bateau qui s'échoue, les erreurs de parcours, la marquisette, le vin chaud, la sangria, l'abondance à l'arrivée de gâteaux, de cakes, pains d'épices, chocolats de Noël, bonbons, ... etc. qui nous coupent l'appétit pour le repas de dimanche midi.

Comme quoi un entraînement groupé, cool-cool, convivial est bon pour tout le monde du cool-cooleur au kenyan.

L'esprit du club passe par l'amitié, la franche rigolade.

J.M.

Entraînements

Course à pied

Dimanche : 09h00 - 10h30
Mardi : 09h00 - 18h30
Jeudi : 09h00 - 18h30
Samedi : 09h00

Marche

Dimanche : 09h00
Mardi : 14h00
Jeudi : 14h00

Point de rendez-vous : Kerallan

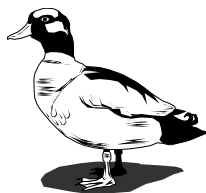


Responsables

Course à pied loisir
Marcel JAOUEN

Athlétisme
Michel BEYOU

Marche
Jean-François SOUBIGOU



Lannilis An Aberiou



Téléthon



Agenda

le 7 janvier

FINISTERE DE CROSS (SAINT RENAN)

13 épreuves au programme de cette journée:

11h00 - Vétérans Hommes (9.630 m)
12h00 - Benjamins (2.350 m)
12h15 - Benjamins (2.350 m)
12h30 - Minimes Filles (2.350 m)
12h50 - Minimes Garçons (3.240 m)
13h10 - Cadettes (2.780 m)
13h10 - Juniors Filles (3.170 m)
13h45 - Poussines (1.540 m)
14h00 - Poussins (1.540 m)
14h15 - Cadets (4.170 m)
14h40 - Juniors Garçons (5.060 m)
15h10 - Féminines (5.060 m)
15h55 - Hommes (9.630 m)



Le 21 janvier

REGIONAL DE CROSS MERDRIGNAC (22)



Le 28 janvier

FOULEES DE GUISSENY

10h00 - 10,1 km

Recette du vin froid

Celles et ceux qui étaient présents le 17 décembre dernier à Tregana pour la sortie extérieure organisée par Mylène et Joël ont eu plaisir de goûter (raisonnablement ?) le vin froid (ou vin Ba-lois du Nouvel An) dont Joël nous offre gentiment la recette ci dessous:

Ingrédients:

3 litres de vin rouge, 1 litre de vin blanc, 400 grammes de sucre, 3 bâtons de cannelle, 1 pointe à couteau de muscade, 1 pincée de gingembre en poudre, 1 zeste de citron, 5 clous de girofle et 500 grammes de raisins secs.

Préparation:

Faire bouillir 2 litres de vin rouge, 1 litre de vin blanc ainsi que le reste des aliments (sauf le sucre) et laisser réduire de moitié. Ajouter le sucre et 1 litre de vin rouge. Refaire bouillir. Transférer le tout dans un récipient fermé (pas trop hermétique) et laisser macérer pendant 15 jours en remuant de temps en temps. Servez froid et consommez SANS modération !!!

Un vétéran 3 qui promet

Vous l'avez peut-être vu par une fin d'après-midi d'été étouffante gambader fraîchement sur le macadam échaudé après sa journée de travail. Il n'hésitait pas à vous faire un large salut s'il vous avait reconnu dans votre voiture où vous succombiez à la fournaise de la canicule. Fini de frimer, ce fanfaron est enfin ramené dans ses buts ! A soixante ans, cet athlète, qui en fait dix de moins, a raccroché son fil à plomb. Fini le turbin, le job, la rigolade, la vie de château à cent briques par jour ! Plus question de rincer la dalle et de croûter au resto des Halles aux frais de la princesse, de grappiller une heure en chantant sur les toits « quand le bâtiment va, tout va » ! Il va devenir, comme le veut la tradition, un vétéran à plein temps. Mais pour qui connaît l'homme, être en retraite ne veut pas dire être en retrait, l'énergie qu'il recèle le fera courir de villes en villes et sur tous les chemins du Léon. Il a donc une belle marge de progression, comme on dit à l'école d'athlète. Nous serons attentifs à l'évolution de ce jeune vétéran 3 qui promet de porter haut les couleurs du club. Qui c'est ? Mais enfin, il est connu comme le loup blanc ! F.A de Plouzané, F comme (franc) maçon et A comme Antilles. Avec ça, si vous hésitez encore, c'est que vous n'êtes pas d'ici, de Plouzané, de l'Iroise ni même de ce pays qui va jusqu'à Guisseny où sa photo est affichée sur tous les murs.

B.T.