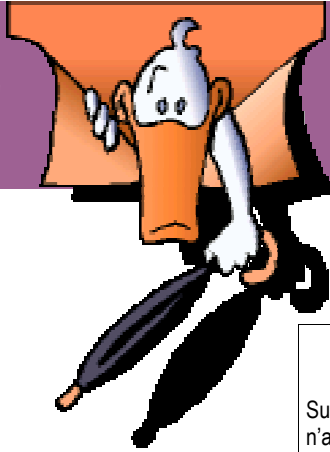


# Le Petit Canard

Bulletin mensuel de liaison du PAC MAC  
Marche - Athlétisme - Course à Pied  
Groupe Iroise Athlétisme

© Avril 2007



## A NOS LECTEURS

Suite à quelques perturbations, la rubrique « Zoom sur » de ce numéro n'a pu être éditée. Nous nous en excusons auprès de celles et ceux qui en attendaient la parution. Que ces derniers se rassurent, les personnalités de l'ombre qui officient au sein du PAC MAC seront une nouvelle fois mises à l'honneur dès les prochains numéros.

*La rédaction*

## Infos Athlétisme

Le 4 mars dernier s'est déroulé à Vichy le championnat de France de cross et le PAC y était présent. Maurice GAHAGNON ouvrait le bal des V2. Hélas, suite à un manque d'échauffement dû à une arrivée tardive sur le site, il a abandonné à cause d'une hypoglycémie. Puis c'était au tour de Gilbert MELLAZA en vétéran de déclarer forfait à cause d'une gastro-entérite. Clément MERROUX dans la course des cadets a pris une très belle 103<sup>ème</sup> place (sur 369 classés) bien qu'il soit débutant dans sa catégorie. Enfin, Odile VIEILLEDENT dans la course des AS femmes s'est elle classée 330<sup>ème</sup> (sur 409 arrivées) à quelques mètres de Josée CARO qui a fini 317<sup>ème</sup>.

La première journée des écoles d'athlétisme avait lieu quant à elle le 24 mars dernier et 25 de nos jeunes athlètes ont concouru. Quelques médailles sont encore venues montrer que nos entraîneurs font du bon boulot. En « éveil athlétique filles », Manon BALCON a fini troisième au triathlon et a pris une seconde place au saut en hauteur. Toujours dans cette catégorie, Flavie LARGENTON a fini seconde dans l'épreuve du 50 mètres. Chez les poussines, Sarah HERBEL a pris une seconde en place au lancer du disque et Camille GUILLEMOIS a remporté le sprint sur 50 mètres.

*M.B.*

## Le pardon de Landévennec

La section Marche du PAC MAC se déplaçait en terre sainte bretonne pour le premier week-end printanier. Extrait du compte rendu livré par notre ami et président de la section Marche, Jean François SOUBIGOU:

« Dimanche 25 mars ... changement d'heure, temps incertain. Nous étions tout de même vingt randonneuses et randonneurs pour cette sortie de printemps sur les sentiers de Landévennec.

Le Tom Tom One® de Jean Michel étant de la partie, nous arrivâmes sans difficulté au parking de l'Abbaye. Une bonne heure de « grimpe » au départ comme mise en jambes avant de longer le sillon des Anglais et d'atteindre la grève du Loc'h. Pique-nique vers 12h30 avec apéro offert par Jean Michel pour fêter les cinquante ans du traité de Rome ! Un petit « jaune » ... rien de tel pour ouvrir l'appétit.

L'après midi nous a permis d'atteindre le hameau de Lescuz et d'obliquer à l'entrée de celui de Kerborhel, d'emprunter le chemin empierré pour arriver au fond de la vallée et atteindre ainsi la chapelle du Folgoat.

En fin de parcours, un bon raidillon qui a fait mal aux cuisses de ces dames ! Un ultime arrêt au point de vue dominant le cimetière des bateaux (« Les Petits Gris »), la photo de famille ... et le retour au parking de l'Abbaye où, après une légère collation, nous terminâmes cette journée dans le recueillement à l'Abbaye suivi d'une visite gourmande pour certaines au magasin des souvenirs. »

*J.F.S.*

L'info du PAC MAC en un clic sur le [www.pac-mac.org](http://www.pac-mac.org)



## 3, 2, 1 ... Cherchez !

Ils étaient nombreux à cet entraînement de lendemain de fête le 11 mars dernier et ce malgré leur mine légèrement boisée. Et pourtant, dans une ultime lueur de lucidité, ils ne faillirent pas dans la mission qui leur incombaît: retrouver un collier ! Quel rapport avec la course à pied ? Ne cherchez pas ... Il n'y en a guère, mis à part le fait que la propriétaire étourdie n'était autre que l'une de nos compagnes, dont la rumeur dit qu'il s'agirait d'une dame C. Une fois de plus, l'esprit de cohésion qui règne au sein du PAC MAC eut raison de l'inquiétude légitime de cette dernière et l'objet fut retrouvé ... dans l'une des poubelles à proximité de la salle de Tremaidic. Peu après, la petite troupe reprenait son pardon dominical avec la satisfaction du devoir accompli. Quand on vous dit que la polyvalence est de mise !

### Post it

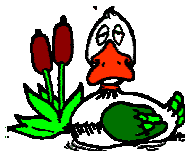
Notre ami et ancien adhérent du PAC MAC, Henri ABGRALL, organise la première édition du Tour du Roual sur la commune de Dirinon le dimanche 15 avril sur une distance de quinze kilomètres et dont le départ sera donné à 10h00 à proximité du Bar du Rail. Inscrivons nous nombreux (jusqu'au 12 avril) sur une liste disponible au local de Kerallan et souhaitons à notre ami une heureuse longévité dans cette nouvelle aventure.

## Y a quelqu'un qui l'a dit !

« Les pruneaux, ça pousse dans quel arbre ? »

... demanda t-elle avec un air d'une innocence déconcertante.

Pardonnée, elle eu tout de même droit à un petit cours improvisé de botanique. Elle jura tout de même que l'on ne l'y reprendrait plus jamais. Ah si jeunesse savait, ...



## Les inédits du club

Nous tairons son nom et l'appellerons D., cette charmante dame qui aimait la galette au beurre - et le punch - et courait avec les pacmatiennes pour garder la ligne. Mais tout se paye un jour ma belle sur la balance, justice imparable qui annonce les kilos superflus comme autant d'années de prison. Encore faut-il accepter sa myopie ! Mais non madame D., les quelques grammes de lunettes en plus sur le nez n'auraient pas changé la donne. De sa hauteur de femme, elle lit mal les chiffres. Peut-être voit-elle une nouvelle dizaine, des centaines imprévues ? Bref, un doute affreux l'assaille. Elle a un geste nerveux et brusque pour avoir l'œil sur le cadran. Et hop, inclinaison reptilienne, le nez dans les orteils ... Aïe aïe aïe ! Drame musculaire, dérangement vertébral et la voilà coincée comme une grand-mère sans chemise.

Lumbago pour cause de myopie ... le médecin a hésité entre le psy et le kiné. La dame D. a repris la route depuis peu, peut-être lunettée convenablement ou alors guidée généreusement par un pacma-chien.

B.T.

## En différé de ...

### GUILERS - 25.03.2007

Pour une première, la Renardière ne fut pas synonyme de « galère », en témoignent les mines enjouées de nos trois compères d'un jour, Daniel, Jean Yves et Bernard unis dans l'effort (ici dans les 500 derniers mètres) malgré les conditions météorologiques loin d'être évidentes. Mais qu'importe, l'essentiel était sauf.



### 15.04

Tour du Roual (Dirinon)  
15 km à 10h00

### 22.04

Foulées Landernéennes (Landerneau)  
6,5 km à 9h30 et 15 km à 10h20

### 23 au 28.04

Sortie annuelle de la section marche: Loctudy

### 29.04

Trail de l'Odet  
34 km à 9h00 et 14 km à 10h00



Votre publication dans le Petit Canard à [vaillant.eric@wanadoo.fr](mailto:vaillant.eric@wanadoo.fr)

