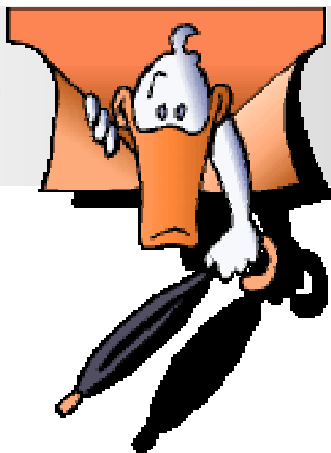


Le Petit Canard

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

© Mars 2008



Fractionné quand tu nous tiens ...

Depuis le début de la saison, un virus nommé « Fractionné » a refait son apparition. Alors que beaucoup le croyaient éteint ou réservé à une certaine élite, il semble que ce millésime 2008 ait muté et contaminé bon nombre de pacmatiens et pacmatiennes ! Diable non, il n'est pas dangereux pour l'être humain ! Ses symptômes sont facilement identifiables et il n'est pas nécessaire d'avoir fait de longues études de médecine pour les reconnaître. Les premiers signes apparaissent le mardi sur les coups de 18h30. Le malade, de sexe masculin ou féminin, s'agite fiévreusement. Montre en main, comme pour se rassurer, il s'en va sur la piste de Kerallan où ses congénères l'attendent déjà. Puis, tous sont subitement pris de spasmes (sauts verticaux sur place, bras et jambes en mouvements de tous genres, ...). Une crise de spasmophilie ? Non, tout cela est contrôlé rassurez-vous ! L'ami « Dédé » veille au grain de ses charmants élèves tous plus attentifs les un(e)s que les autres. Après une légère accalmie, malheureusement passagère, un autre symptôme apparaît alors: l'envie subite de courir vite d'un point A vers ce même point A. La piste étant ronde, on pardonnera aisément l'état psychologique des malades sans doute trop atteints (!). De remède, il n'existe guère. Pire encore, certains spécialistes médicaux voient en le fractionné une amélioration des performances ! Les pauvres, il n'y a déjà plus rien à faire pour ceux-là !

E.V.

Zoom sur ...



Etienne Raguènes

C'est un visage connu de tous les marcheurs et des plus assidus coureurs du PAC-MAC qui se voit tiré de l'ombre ce mois-ci. Etienne, dont les années en tant que membre de l'association ne se comptent plus aujourd'hui, est une « figure emblématique » de la section Marche. Son implication dans la gestion de la section l'a très justement mené au fauteuil de la vice présidence jusqu'en septembre 2006, date à laquelle un certain Jean François SOUBIGOU reprenait le flambeau.

Etienne se fit remarquer très rapidement dès les premières sorties de la section par son agilité dans l'exercice ô combien « périlleux » du récit. En témoigne le petit journal qu'il a tenu lors du périple sur la route de Saint Jacques de Compostelle durant l'été 1998. Alors que le reste du pays se remettait tout juste d'une folle période de liesse footballistique, plusieurs marcheurs du PAC-MAC arpentaient les durs sentiers du non moins courtisé pèlerinage espérant trouver toute la quiétude d'esprit sur laquelle la notoriété de l'évènement est construite. Et pourtant, de quiétude il ne fut finalement point, à lire les lignes du journal d'Etienne dont un extrait figurait dans le *Petit Canard* de septembre de la même année. En effet, après d'âpres journées de marche vers Saint Jacques, la troupe ne se fit plus qu'échantillon, jusqu'à ce qu'Etienne ne soit l'ultime représentant d'une section (décimée par les douleurs au niveau de la voûte plantaire et autres tendons tarsiens) à terminer l'aventure. Comme le précisait justement le *Petit Canard* dans son numéro spécial de septembre 2007, « (...) il en faut des ressources (...) » pour celles et ceux qui souhaitent goûter au plaisir de la randonnée pédestre ! Plus récemment, l'ancien président de la section Marche déposait sa plume sur cette même page afin de nous faire partager le plaisir des marcheurs (et au travers de celui-ci, le sien) à évoluer parmi les sentiers des Monts d'Arrée. Homme cultivé, aimant le verbe, l'écriture et la randonnée, Etienne méritait que l'on s'arrête quelques instants sur lui. Voilà qui est fait !

E.V.



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

A nos lecteurs

Depuis octobre 2006 et le retour d'un *Petit Canard* bien connu de par chez nous, vous avez été nombreux et nombreuses à nous féliciter pour le travail accompli. Cela nous va bien évidemment droit au cœur et nous encourage dans notre volonté à gaver cet anati-dé de textes et d'images tous plus drôles et poétiques à la fois. Quelquefois coquin, un tantinet moqueur, le *Petit Canard* se fait fort (à quelques exceptions près) de nombreuses années d'expérience en tant que collecteur et rapporteur d'informations au sein du club. Et s'il se plaît à jouer ce rôle le plus sérieusement (?) possible, c'est uniquement pour vous divertir et vous remercier pour votre fidélité à ce petit journal qui n'est pas prêt de s'éteindre, « foie » de canard. Merci à tous !

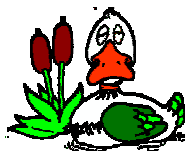
Post it

Le mois d'avril verra s'activer celles et ceux désireux de courir ou marcher pour la bonne cause en participant à une journée d'action dans le cadre de la lutte contre la mucoviscidose le week-end des 26 et 27 avril à Belle Île en Terre. Trois courses sont programmées, de 8 à 38 kilomètres pour les plus courageux. Les inscriptions, **limitées à 50 personnes**, ne seront validées qu'après règlement par chèque auprès des responsables de section. Dépêchez-vous !!!!!!!

Y a quelqu'un qui l'a dit !

« Ca n'a pas fait de bruit quand tu est tombée ! Ca a sonné creux ! »

... s'étonna t-il devant l'une de ses collègues d'entraînement qui venait de chuter (heureusement sans mal) au détour d'un chemin au bourg de Plouzané.



Cette dernière ne releva pas et continua son périple comme si de rien n'était. Avait-elle seulement entendu ? ...

Regrets éternels

1998. Amis marcheurs, souvenez-vous de ce périple vers Saint Jacques ! Vos pieds, vos jambes, tout votre corps était au supplice ... Seul l'ange gardien d'Etienne RAGUENES était resté pour lui faire de l'ombre jusqu'au bout. Il avait rallié le Saint-Lieu sans trébucher, déjouant les pièges des diables qui guettent leurs proies depuis le col de Roncevaux jusqu'à la Galice, en passant par les plaines brûlantes de Navarre et les chemins ardues des Asturies. A lire ou à relire, un extrait de son carnet de route dans le numéro de septembre 1998 du *Petit Canard*. Des marathoniens du PAC-MAC connurent eux aussi quelques déboires. New York 1993 ne retint pas leurs noms (une année en « 13 », fallait quand même oser !). Filouterie, duperie, un petit escroc s'était fait la malle, bien avant le signal du départ. Alors ils ont couru pour du beurre, nos bretons des prés salés. Oui, il arrive parfois que les pacmatiens fassent grise mine malgré leur tenue des plus étincelantes, à la hauteur de la joie de courir ou marcher les poussant à avancer malgré l'obstacle avec toujours plus de volonté. Il y a de la vie au PAC-MAC !!!

B.T. - E.V.

En différé de ...

BOURG-BLANC - 24.02.2008

Des conditions climatiques propices à la pratique de la course à pied et un parcours assez reposant (?), tel était le programme proposé aux coureurs de l'édition 2008 des Courses du Lac où l'ami André (ici sur le chemin du retour peu avant le 14^{ème} kilomètre) s'est une fois de plus illustré grâce à sa toujours aussi jeune et aérienne foulée.



02.03

Entre Terre et Mer (Le Relecq Kerhuon)
5 km à 9h30 et 15 km à 10h15

09.03

La Ronde des Ponts (Landerneau)
15 km à 10h00

16.03

Tour de Guipavas
14,9 km à 10h00

30.03

La Renardière (Guilers)
14,5 km à 10h00



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

