



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

## L'événement du mois

Comme les années précédentes, 2008 ne déroge pas à la règle. Une journée qui compte pour tous les pacmatiens et pacmatiennes, une seule dans l'année mais indispensable à l'équilibre du club. Tel pourrait-on définir la sortie familiale. Cette année, elle aura lieu à l'occasion du Marathon de la Transaléonarde et du Trail des Naufrageurs le 22 juin prochain et dont l'arrivée sera jugée à GUISSENY. Bien-sûr tout tournera d'abord autour des deux courses prévues au programme, à savoir un trail de 10,5 km et la Marathon proprement dit. Une incertitude subsiste tout de même: la météo ! En 2007, la vilaine nous avait joué un bien mauvais tour. La pluie s'était abattue sans discontinuer durant la totalité des deux épreuves ! Celles et ceux qui y avaient participé s'en souviendront sans nul doute. Mais après tout, soyons optimistes et croisons les doigts (ou les palmes, comme vous voudrez) pour que cette journée soit des plus réussies. La convivialité sera bien évidemment de rigueur. L'occasion aussi de se remémorer les exploits des uns et des autres durant leur course. GUISSENY avait accueilli sous un soleil froid mais radieux un bon nombre de pacmatiens courant janvier pour la énième édition des Foulées. Espérons qu'il soit des nôtres le 22 juin prochain pour le retour de la sympathique troupe d'hurluberlus. Pour plus d'informations sur l'organisation de cette journée, vous pouvez vous renseigner auprès des responsables au local de Kerallan et ce aux heures d'entraînement. N'hésitez plus, venez nombreux !!!



## Zoom sur ...

## Bernard Valentin



Pour être Major dans la Marine, il faut avoir une grosse voix et bein d'autres qualités encore. Ce grand gaillard est jovial, franc du collier (pas comme un âne qui recule). C'est un bon vivant comme disaient nos pères. Comme Jean DUVAL (cousin du père DUVAL, le curé chanteur), il est de souche vosgienne. Sa maman vit toujours à GERARDMER et il ne manque pas d'aller lui rendre visite tout en profitant des pistes de ski voisines.

Bernard pourrait écrire l'histoire du PAC MAC, tant il a connu de présidents, présidentes, trésoriers, adjoints et tout le tintouin. Adhérent depuis 1987, il a connu les rendez-vous à la salle communale du Bourg, les échauffements à la Coulée Verte de Prat-Hir et bien des courses sur route aujourd'hui oubliées. Marathonien sur le tard, il peut s'enorgueillir d'avoir tenu à sa parole, lui ...

Et puis, ce vosgien bon pied bon œil est l'un des protagonistes de notre vin chaud annuel. Pour réussir son breuvage, il fait venir des ingrédients de son pays natal. Et cette année, il a innové en rajoutant un petit quelque chose ... Avec lui, le vin c'est fusionnel. Il l'aime (très raisonnablement) et le connaît sur le bout de la langue.

B.T.



## Graine de champions !

Ce n'est plus une rumeur et encore moins une légende celte: il y a de la graine de champion au sein même du PAC MAC ! Et le plus grand nombre d'entre vous sait de qui il s'agit ou pourrait s'agir. On citera bien évidemment les jeunes athlètes de la section Athlétisme ou bien encore les petits groupes de coureurs qui réussissent quelques performances en course. Et puis, il y a une troisième catégorie. Laquelle ? Oh, ils se reconnaîtront sans nul doute. Ceux-là, les plus nombreux, ce sont les « premiers à l'entraînement ». D'une régularité implacable et à toute épreuve, leurs meilleurs résultats sont obtenus .... en semaine ! Et quand vient le week-end, ils semblent perdre leurs moyens et passent totalement au travers de leur course. Qu'on se le dise, n'est pas champion qui veut !

### Post it

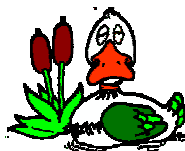
L'édition 2008 de l'Ekiden du Pays d'Iroise aura lieu le samedi 28 juin prochain à Lampaul Plouarzel. A cette occasion, un tableau d'inscriptions est à la disposition de tous à la salle du club à Kerallan. N'hésitez donc plus et composez votre équipe de coureurs qui se relayeront pour une distance totale de 42,195 km (soit un marathon). Masculines, féminines ou bien encore mixtes, les équipes inscrites se disputeront encore à coup sûr le classement interne au PAC MAC !

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

**« Ca faisait longtemps que ça n'avait pas été aussi dur que cela ! »**

... fit-elle remarquer à ses partenaires d'entraînement.

Bien évidemment, la légèreté innocente de ces paroles n'eut de cesse que d'essayer de contrer la fulgurante réaction du reste du groupe avec toute la délicatesse que l'on peut imaginer. En vain ....



## Boite à idées ...

La morosité générale gagnerait-elle les dirigeants et bénévoles du PAC MAC ? Peut-être un peu ...

Pas toujours facile de trouver l'idée, l'envie, la volonté et l'enthousiasme d'innover pour que notre section Course ne tombe dans un ronron d'habitudes. Mais de faire que convivialité, bonne humeur et amitié deviennent aussi le moteur d'un groupe qui vit. Moroses peuvent paraître les sorties du club (départ trop tôt ou trop tard, coût important, destinations trop proches ou bien encore les distances de courses non adaptées). Moroses peuvent aussi paraître les sorties extérieures du dimanche matin où le rythme est parfois lent, où il faut attendre tout le monde et où enfin les gâteaux et autres chocolats font profusion et font grossir au final.

Allez, il faut se secouer ! Le PAC MAC a de la ressource et des idées. Mais je suis peut-être le seul à penser cela ...

J.M.

## En différé de ...

### PLOUDANIEL - 10.05.2008

Elle fut la seule représentante du PAC MAC à s'inscrire à l'édition 2008 des Foulées Vertes à Ploudaniel. Sur une distance de 15 km, Valérie - qui participait là à sa seconde compétition - a eu tout le loisir et le plaisir de découvrir l'ivresse des courses et les progrès certains d'une première année d'entraînements réguliers à nos côtés.



**01.06**

Course de Lesneven  
15 km à 10h00

-

**22.06**

Marathon de La Transléonarde (Guisseny)  
42,195 km à 9h00 et Trail de 10,5 km à 10h00

**28.06**

Ekiden du Pays d'Iroise (Lampaul Plouarzel)  
42,195 km (en relais par équipes) à 16h00



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

