



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

Le mot du Président

Hé oui, déjà la rentrée ! C'est « ouf » comme le temps passe vite !!! Le temps c'est aussi celui qui nous a tant fait défaut cet été. Le temps, il faut aussi savoir le prendre (cool-cool oblige !). « Rien ne sert de courir » dit le proverbe. Ah s'il revenait sur Terre notre brave LA FONTAINE !!!

Alors démarrons la saison au bon rythme, celui qui nous permettra d'évacuer tous les désagréments (météo et autres stress de la rentrée) pour bien rebondir sur le reste de la saison. Septembre, c'est aussi l'occasion d'accueillir des nouveaux adhérents et de nouer de nouvelles relations. A nous d'intégrer ces nouvelles têtes pour créer cette osmose qui unit les gens à la recherche des mêmes sensations.

Alors bonne saison à tous les nouveaux et anciens adhérents, à tous les athlètes, marcheurs et coureurs quelque soit les motivations qui vous animent, pourvu qu'elles soient saines et vous apportent un bien-être intérieur !

B.V.



Zoom sur ...

Sylvie Vaillant



Objectif 2013 ! Une de nos adhérentes des plus volontaires et courageuses s'entraîne déjà pour le Marathon de LONDRES prévu pour ses trente ... berges ! Plusieurs navettes lui ont été nécessaires pour repérer les lieux, trouver le gîte et le couvert. Et ce n'est pas fini ! Il paraît qu'elle va enfilez des perles (ou des LEGO®) outre-Manche, histoire de se rapprocher encore plus des anglais. Plus particulièrement de celui qui lui porte ses valises quand elle débarque là-bas. Il nous piquent tout ces Britanniques: les J.O, le Bordeaux, nos meilleurs espoirs ! C'est le débarquement à l'envers !

Etudiante à la FAC de BREST, Sylvie a bien ramé pour sortir des eaux territoriales. Ainsi, pour mener à bien ses grands projets, elle a pratiqué divers petits jobs: hôtesse d'accueil dans un hôtel, vendeuse à la boutique d'Océanopolis, guide de l'Arsenal de BREST, technicienne de surface, donneuse de leçons - d'anglais *of course* ... à pied.

Quoiqu'on en dise, cette charmante jeune fille rassemble autour d'elle toute la sympathie des adhérents du PAC MAC. Et bien mal aimable qui lui trouverait d'autres qualités que des bonnes. Pas un gramme de méchanceté, serviable, attentive, souriante une vraie fille de Président ! D'autant que, persévérante dans l'effort, elle progresse petit à petit jusqu'à titiller son frerot qui n'applique pas la devise imparalbe de son père: « Les premiers à l'entraînement seront les derniers en course ». Nous suivrons donc avec intérêt la préparation de ce Grand Défi⁽¹⁾ qu'elle a lancé, soutenue par Bernard VALENTIN qui avait promis d'être également du voyage (désormais, c'est dit ! il ne peut plus changer d'avis !).

⁽¹⁾ Sylvie est une « VAILLANTE » faut-il le rappeler.

B.T.



A vous de jouer !

Les lecteurs et lectrices assidus que vous êtes auront sans nul doute remarqué la petite note de bas de page clôturant le « zoom ». Sa signification ? Et bien, celle-ci fait l'objet ce mois-ci d'un petit jeu de devinettes entre vous et la rédaction. Le prix en jeu ? Des félicitations à la hauteur ainsi que le droit de voir son nom figurer dans le prochain numéro du Petit Canard ! A vos marques, prêts, partez ! A vos claviers et mémoires personnelles pour trouver la solution ! Mais le Petit Canard, pas vache du tout (normal, c'est un canard ...) vous donne un petit indice: **l'année 1959**. Bonne chance à toutes et tous ! Et que le meilleur gagne ! Bien évidemment, inutile de rappeler que celles et ceux qui ont pris connaissance du jeu avant la parution sont « hors course ».

Ne m'appellez plus jamais PAC MAC !


C'est officiel depuis le comité directeur du 1^{er} septembre dernier: le PAC MAC a changé de dénomination sociale et dès à présent (il faudra s'y faire !) les coureurs marcheurs et athlètes tous de couleur bleu vêtus officieusement du nom PAC MACRA. Bien évidemment, vous sans nul doute donc signifier légitimité, En le faut désormais donc signifier initiales. En le faut désormais

Dernière minute

Il se murmure même dans les travées de Kerallan que quelques membres du bureau auraient voulu poussé plus loin les négociations et changer le « PAC MACRA » en « PAC MACRAMÉS », et ce en justifiant le fait que (nous citons) « (...) De toute manière l'idée resterait la même pour appuyer la signification des sigles R.A (...) ».

En différé de ...

Post it



En cette période de rentrée synonyme aussi de reprise pour les inscriptions annuelles, il est rappelé aux adhérents de la section Course à Pied –Loisirs que le Nouveau Code du Sport stipule désormais que la mention « (...) **pratique de la course à pied en compétition (...)** » **doit absolument figurer** sur le certificat médical obligatoire qui vous sera remis par votre médecin. Soyez donc vigilants afin de ne pas être pénalisé(e)s lors de vos inscriptions aux courses !!!

SAINT RENAN - 16.08.2008

Veinards sur le coup furent les quelques pacmatiens qui ont participé à l'édition 2008 des courses du Pardon, du moins pour ce qui est de l'épreuve des 10 km. Et ce n'est pas « Marie-Thé » qui dira le contraire ! Une météo à garder le nez à l'intérieur mais qui ne découragera finalement pas notre fringante représentante.

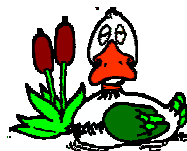


Y a quelqu'un qui l'a dit !

« Je vais faire pleurer Mirza ! »

... conclua t-il résigné car, à trop la prendre pour une lanterne, sa vessie lui signifiait qu'elle ne voulait plus l'entendre.

Tout à chacun pensera à la pauvre Mirza (qui n'est pas la sus-citée !!!) dont le statut habituel est bien loin par ailleurs d'être affublée d'un tel sobriquet. Mais pour le meilleur des mondes, il faut parfois savoir écouter et dialoguer. Psychologie, quand tu nous tiens !



14.09
ODYSSEA (LE RELECQ KERHUON)
5 km à 10h30

28.09
Les 15 km de PLOUZANE
15 km à 10h00



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

