



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

## Randonnée de cohésion - 30.06.2009

(par B.T.)

Départ groupé au barrage du Drennec à SIZUN. Une quinzaine de sportifs sont au rendez-vous avec pique-nique réglementaire. Jean-François va nous guider autour du vaste plan d'eau bordé d'une campagne verdoyante. Deux photographes - Jean Paul et Didier - se mettent en position du tireur couché pour nous surprendre. Robert [le chien] est à la traîne, pas à cause du chien mais du téléphone. Jean [des Vosges] picore des myrtilles. Côté Mougau, près de la source de l'Elorn, un pont flottant fait crier les filles. Pause café près du lac; on dit des bêtises, on rit et on repart. A nouveau, une sonnerie frétille dans un sac à dos. Claudine dit qu'elle a deux barres [!?] et qu'elle peut parler à son portable. Celui-ci lui annonce le succès de son fils au BTS. Applaudissements entre deux champs de moutons. Ciel orageux, il fait de plus en plus chaud. On marche dans la bonne humeur, ceux de derrière se moquent de ceux de devant. Ceux de devant disent que les autres sont des trainards [on ne peut pas dire qui c'est parce que ça change souvent]. Pique-nique bienfaiteur dans un champ de trèfle à quelques mètres du petit bourg de Saint-Cadou. Un nuage chaud crève sur nos têtes, on met les verres à l'abri. Deux éclaireurs vont repérer le pub où l'on doit rencontrer Chantal, une pacmicienne exilée. Il y entrent comme dans un moulin par l'arrière-cour, l'arrière-salle et l'arrière-boutique. Appel du sapeur: « Ohé ! Chantal ! » Rien. Il est midi, Saint-Cadou mange sans se soucier de cette troupe braillardes qui piétine dans sa grand' rue. Visite à l'église pour les bonnes âmes; l'horloge au clocher est arrêtée dans sa rouille historique à une heure d'avant-guerre: 15h35. Enfin, voici Chantal et son border-collie qui nous sent les paturons. Retrouvailles émues, souvenirs, re-souvenirs. « Toi non plus, tu n'as pas changé ! ». Tu parles, neuf ans quand même ! Bières fraîches tirées au comptoir, photos. Bisous, bisous, on se reverra ! Descente vers le lac; Jean François a perdu le nord, ou l'ouest, mais il remet son monde dans le bon ordre. On longe l'Elorn avec ses libellules géantes et ses petits ponts. Chemins sous les arbres, fraîcheur appréciée. Près d'une vieille ferme, une sirène en stuc abandonnée sur des tréteaux attend d'être finie, ébarbée, embellie. Une fermette est en restauration; on colle les mains aux vitres pour voir dedans. « C'est de la tomette » dit quelqu'un qui connaît les vaches. « Du fromage ? » je demande. « Idiot, c'est du carrelage ! ». Je vois un aspirateur sur la tomette. Celui qui connaît les vaches me dit que c'est une salamandre. Là, je suis sûr qu'il se moque de moi. Les garçons racontent aux filles des histoires pour rire - de saucisses ou de poils - ou pour leur faire peur. « C'est loin encore ? Parce que moi ... ». Notre guide rassure, le barrage apparaît côté aval, un haut talus d'herbe où paissent des moutons. « Si ça lâche, on est tous emportés ! » dit quelqu'un qui connaît les tsunamis. On grimpe en vitesse la dernière côte. Le parking enfin, les bouchons sautent, l'humeur pétillante. Gérard et Christian nous disent qu'ils sont papys. On le savait mais on boit quand même, pour ne pas le vexer. Retour à PLOUZANE avec un crochet à Kerezoun pour fêter le nouveau breveté. Et puis chacun s'en retourne joyeux sous sa douche...



### Zoom sur ...

## Françoise Herry



Cette coéquipière est très précieuse pour le PAC MAC. A l'image de Marcel, son compatriote de PLOUMOGUER, elle connaît bien des chemins de traverse pour nous faire trotter agréablement lors des entraînements.

Par sa bonne humeur, elle est de toutes les fêtes; par sa générosité, elle participe activement aux événements du club et par ses qualités sportives, elle peut franchir bien des lignes d'arrivée après des marathons, semi-marathons et autres courses où se déplacent les joyeux sportifs du PAC MAC. Elle a aussi convaincu son mari préféré, Jean-Luc, de se joindre à nous. Une très bonne idée car nous avons accueilli une recrue bien sympathique et prometteuse !

La « grande Françoise » partage son temps entre PLOUZANE, où elle habite et PLOUMOGUER où elle est Agent du Service Public communal. Deux autres sportives du matin viennent aussi de PLOUMOGUER courir avec nous. Petit à petit, cette commune de l'extrême ouest Léonard nous envahit paisiblement. Nous ne nous en plairons pas.

B.T.



## La tête et ... la tête !

On a beau occuper un poste de haut rang, on ne reste pas moins humain. Conclusion qui pourrait se calquer sur notre président Bernard. Trop heureux de montrer une fois de plus que le *t'as mal où* n'est ni plus ni moins qu'un mythe lorsqu'il s'agit pour lui [notre président] de s'aligner au départ d'une course, ce dernier vint à en oublier involontairement son sac de sport ainsi que ses chaussures - du moins fut-ce le constat qu'il réalisa avant de se rendre sur la ligne de départ non sans avoir pensé à un éventuel vol. Remonté comme une pile, il eut l'idée de revenir en voiture à la demeure présidentielle où l'attendait, sa femme, ses chaussures et ... son sac - ce dernier ayant échappé d'un pneu au passage des fers des chevaux et des roues du carrosse royal !

## Femme orchestre et danseuse étoile !

C'est avec surprise [et l'aide de son mari...] que récemment la rédaction du *Petit Canard* a appris l'existence du talent jusque-là insoupçonné de l'une des pacmaciennes. Cette dernière, non sans avoir convaincu définitivement ses compatriotes des ses possibilités athlétiques en course a démontré en plus une aptitude de femme orchestre conjugée à des capacités de danseuse étoile. Aurait-elle usurpé son identité ? *Que nenni*, son mari a démenti cette dernière hypothèse. A l'instar des deux autres aptitudes citées précédemment qui, quant à elles, ont été approuvées - non sans ironie - par ce dernier. Retour sur l'édition 2009 de la *Transléonarde* qui se courrait en juin dernier. Le couple en question s'alignait sur la distance mythique des 42,195 km. Elle n'en était pas à sa première expérience alors que lui débutait. Ce qu'il comprit peu avant l'arrivée lorsque la fatigue le prit. Sa femme lui fit entendre qu'elle était encore en pleine possession de ses moyens. Et elle ne se priva pas de le lui rappeler jusqu'à l'arrivée en courant en marche arrière devant son mari, sautant entre les cônes balisant le parcours en narguant le pauvre homme - dont le désir d'achever son premier marathon aura finalement raison de sa fatigue. Pour sûr, à la prochaine occasion venue, il oubliera d'apporter la baguette, le tutu et les ballerines pour Madame ... ou cette dernière !

## En différé de ...



Post it



En cette période de rentrée, il nous paraît important de vous rappeler que l'adhésion aux sections du PAC MAC doit absolument être accompagnée d'un certificat médical en cours de validité. N'oubliez pas que ce certificat vous est demandé lors de l'inscription aux courses et autres compétitions organisées tout au long de l'année. Un oubli fâcheux qui peut facilement être évité. Pensez-y le plus tôt possible ! Cela vous évitera sûrement une déception !

### SAINT RENAN - 23.08.2009

Succédant aux défuntes Courses du Pardon, la première édition de la Course de la Vallée de Saint Renan (12 km) a rassemblé près de 250 coureurs dans les chemins boisés autour de la commune. Des participants parmi lesquels on aura aperçu notamment l'un de nos fervents représentants, Jean-Paul, tout sourire.



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

« Sa langue, elle, n'est pas en retraite ! »

... précisa t-elle au reste de la troupe pacmacienne du soir.

Décrivant ainsi une aptitude physique insoupçonnée (par tous) de son mari, elle n'en fut pas moins à ce moment là d'une innocence incroyable qu'on le veuille ou non ! Ce qui n'empêcha pas bien évidemment les remarques croustillantes de l'auditoire (jaloux ?).



**13.09**  
**ODYSSEA** (Le Relecq-Kerhuon)  
5 km à 10h30 - Marche et Course

**19.09**  
Trail de Guipavas  
10 km à 15h00 et 18 km à 15h00

**27.09**  
15 km de Plouzané  
15 km à 10h00



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

