

Le Petit Canard

NOVEMBRE 2009



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

L'évènement du mois

Pour la quinzième année consécutive, les 6 et 7 novembre prochains, les trois sections du PAC MAC s'unissent avec l'antenne Brestoise des Restos du Cœur pour la collecte annuelle en faveur des plus démunis - malheureusement plus nombreux chaque année que la précédente. Le temps d'un week-end, marcheurs, coureurs et athlètes uniront bénévolement leurs forces dans un but commun: aider les plus démunis à entrevoir l'avenir avec de meilleurs jours. Pour aider l'association du regretté Coluche fondée en 1985, les dirigeants du PAC MAC invitent un maximum d'entre vous à réserver plusieurs créneaux horaires lors de ce second week-end afin de collecter le plus de denrées possible à la sortie des enseignes SUPER-U et INTER-MARCHE de la commune et ce en incitant les plouzanéens à faire un geste honorable à l'attention des Restos du Cœur. Ainsi depuis 1995 - date de la première collecte - ce ne sont pas moins de deux tonnes de denrées que remettent chaque année les pacmaciens à l'antenne brestoise des Restos. Aidez-nous et aidez-les à aller encore plus loin ! Un planning des créneaux horaires est d'ors et déjà mis à votre disposition au local du club à Kerallan. N'hésitez plus ! Venez nombreux vous inscrire et participer ainsi à votre manière à cette véritable œuvre de dimension humaine. Et pour reprendre les célèbres mots de Coluche devenus depuis le slogan de l'association: **On compte sur vous !**



Zoom sur ...



... Clap de fin

Ce n'est sans une certaine tristesse que la rédaction du *Petit Canard* a pris la décision de clore - provisoirement - la rubrique que beaucoup de lecteurs assidus attendaient chaque mois. Certes, nous savons qu'il y a encore parmi vous bon nombre d'hommes et de femmes qui méritent que nous nous penchions l'espace de quelques lignes sur leur personnalité. Mais voilà ... sans nul doute quelque peu chronophage, parfois incompatible avec l'emploi du temps des rédacteurs, des dates qui passent au travers d'une vie par manque d'information, le contenu de la rubrique « Zoom sur... » monopolisait du temps dans la rédaction du *Petit Canard* - d'où certains retards à l'édition. En trois années d'existence, cette rubrique aura vu passer pas moins de vingt sept pacmaciens et pacmaciennes, jeunes ou vieux, coureurs, athlètes ou marcheurs.

Des parcours différents, des personnalités marquées et remarquables, telles étaient les composantes de la matrice du « Zoom ». Un tantinet taquine, la rédaction se fit fort à cette occasion de rétablir quelques vérités lorsque celles-ci étaient bonnes à écrire ... mais qui parfois troublaient la vue des concernés [certains pacmaciens et non des moindres s'en souviennent encore]. Qu'ils ou elles

soient rassurées, l'esprit de la rédaction a toujours été celui de la plaisanterie de bon gout sans volonté d'offenser les heureux élus de la rubrique en question.

Mais il en est ainsi, la lumière revient déjà et le film est terminé. Le rideau est tombé sur la scène des artistes. Les bobines sont stoppées. Une odeur de chocolat glacé règne encore dans l'air de cette salle où quelques-uns se sont retrouvés sur scène devant l'écran et sous le feu des projecteurs braqués sur eux. Un bruit sourd résonne soudain. Clap !

La rédaction

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



Voir et être vu !

Passage à l'heure d'hiver oblige, les séances d'entraînements en soirée se feront donc dans l'obscurité durant plusieurs mois. A ce propos, il est donc rappelé que chacun doit prendre ses dispositions afin qu'il puisse voir est surtout être vu des autres usagers de la route empruntée par le groupe. Pour ce faire, les dirigeants de la section Course à Pied Loisirs appellent vivement chaque coureur à se vêtir d'un gilet jaune muni de bandes réfléchissantes qui permettront d'être vus dans les zones les plus sombres du parcours notamment des automobilistes. Avant chaque entraînement, des gilets sont mis à votre disposition au local du club à Kerallan. **Dans votre intérêt et celui de vos compagnons de sortie, pensez à vous équiper !**

Boire ou courir, il faut choisir !

Rouler dans le caniveau, c'est pas marrant ! Mais au Médoc, ça a fait sourire ! Après 21 km et une dizaine de ravitaillements dans les jambes, je chutais dans le caniveau. Chute due à un pavé plus haut que les autres, si, si !!!

Front entaillé, je suppliais les ambulanciers de me laisser repartir. Dominique, notre charmant médecin, promet de me faire un « strip » dès l'arrivée. Je pus donc continuer ma course. Mon mari, accompagnateur prévu pour le semi, décida lui-aussi de terminer avec moi. Etais-ce dû à l'amour ou aux bons crus restant à goûter !?

Et toute l'équipe m'attendait au ravitaillement suivant, chantant, dansant et ... buvant !!! Quel bonheur !!! Certains me remercièrent même pour ces vingt minutes de pause ! D'autres furent déçus que le « strip » fut fait par Dominique et non l'inverse. Les coquins !!! Je fis quand même remarquer à l'un d'eux qu'il ne courrait pas droit. Il promet d'aller voir un podologue dès son retour - pensant à un problème de pied ou de chaussures ... mon œil !!!

B.A.

En différé de ...

Post it

Suite au périple girondin d'une trentaine de pacmiciens à l'occasion du Marathon du Médoc 2009 couru le 12 septembre dernier dans la région de PAUILLAC, les pacmiciens qui le désirent pourront [raisonnablement !?] participer à une soirée « dégustation de vin » le 20 novembre prochain. L'organisation de cette rencontre a été possible grâce au propriétaire vigneron qui a reçu chez lui la délégation de marathoniens. Simple échange gastronomique et plaisir garanti en perspective ...

VANNES (56) - 18.10.2009

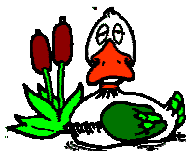
Quoi de mieux qu'un bon casse-croûte pour récupérer des efforts d'un marathon !? C'est ce qu'a bien compris la petite délégation de pacmiciens qui se sont rendus en terre morbihannaise pour l'édition 2009 du Marathon de VANNES couru sous le soleil [2000 participants environ parmi lesquels Pascale MENARD réalisera un joli temps de 4h11'45"].



Y a quelqu'un qui l'a dit !

« Si la connerie était mesurée, vous serviriez de mètre-étalon ! »

... dixit Bernard BLIER dans l'une des nombreuses comédies de Michel AUDIARD - « Le cave se rebiffe ».



Faute de « participation » des pacmiciens à cette rubrique ce mois-ci, la rédaction se permet une petite incartade et laisse à tout un chacun le loisir de méditer sur cette réplique devenue culte.

11.11
Semi Marathon de Plouguin
11,2 km à 14h30 et 21,1 km à 14h45

14.11
Technoz-Trail (Plouzané)
15 km à 18h30



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

