



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

## Les vœux du Président

**P**ar ce petit mot, je viens vous souhaiter mes meilleurs vœux pour l'année 2010. Qu'elle vous garde toutes et tous en bonne santé et qu'elle réponde aux souhaits de chacun à travers le club et dans votre vie de tous les jours.

Cette nouvelle année à l'image des précédentes devrait être riche en événements de toutes sortes grâce au dynamisme de bénévoles qui, année après année, ne ménagent pas leur temps pour le fonctionnement du club. J'en profite pour les remercier.

2010 sera aussi pour le club l'année de la finalisation de la piste d'athlétisme [NDLR: piste de Kerallan] qui permettra à nos athlètes de s'entraîner dans de meilleures conditions.

**BONNE ANNEE A TOUTES ET TOUS !**

B.V.

## Foulées croisées

	A	B	C	D	E	F
1		2				
2						
3		3		1		
4	6					
5			5			
6						4

1. Adoucie par TRENET

2. Prêtresse d'Héra

3. Armes des chevaliers

4. Obtenu - Trèfle de sang

5. Prune amère

6. Impropre

\*\*\*\*\*

A. Accompagnent les pêcheurs

B. Unité Astronomique (Distance Terre-Soleil: env. 150 millions km)

C. "01" en son temps - Permis de poids

D. Malsaine

E. Termine le premier groupe

F. Garde la ruche

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



## Nécrologie

La rédaction se fait au travers de ces quelques lignes le triste écho de l'annonce du décès il y a quelques jours de l'un de nos adhérents de la section Marche en la personne de André DEREL. Nous nous joignons à toutes celles et ceux qui ont apporté leur soutien dans cette lourde épreuve et transmettons à la famille [qui remercie d'ailleurs toutes celles et ceux qui lui ont apporté leurs témoignages de réconfort] nos plus sincères condoléances. Fort apprécié de ses compagnons de marche et fidèle de la section, André a été emporté bien trop tôt et trop rapidement par la maladie. Qu'il repose en paix. La famille tout entière du PAC MAC le salue ...

La rédaction

## Virée au pays des caribous

Par un froid et humide matin de décembre [le thermomètre affichait péniblement 2°C], le groupe de coureurs du dimanche se retrouvait à BOHARS pour une « sortie extérieure ». Sortie qui, comme les années précédentes, s'achevait par un frugal banquet aux abords de la maison de retraite de Kerampir. Mais là n'était pas l'essentiel bien que, l'on s'en doute, beaucoup de « convives » vinrent en qualité *es* critiques gastronomiques tout en occultant l'aspect salubre de l'entraînement. Mais ce qui retint surtout leur attention au long du parcours, ce fut sans conteste la traversée du Canada. *Tabernacle*, vous avez bien lu ! La trentaine de coureurs présents ont effectué un périple à travers le Grand Nord américain en short et t-shirt, s'il vous plaît ! Un aller-retour entre BOHARS et MONTREAL en passant par QUEBEC et tout ceci à pied, mis à part la traversée à la nage de l'Atlantique Nord qui ne leur posa aucun souci. Ils se permirent même de refuser la location de motoneiges qui leur était pourtant gentiment proposée. Non, les pacmaciens, fiers avec leur torse bombé, sont endurants dans l'effort. La « cool-cool » attitude aura donc fini par payer !!! Seul bémol, l'absence de ce périple de *pancakes* et de sirop d'érable. Mais qu'importe, tout le monde repartit satisfait avec le sentiment une fois de plus du devoir accompli. Foi de caribou, on en redemande déjà !

## En différé de ...

### Post it

Pour fêter la nouvelle année et entretenir par la même occasion l'esprit de cohésion si chère au club, les dirigeants du PAC MAC invitent tous les membres des différentes sections à venir déguster le vin chaud qui leur sera offert à partir de 11h00 le dimanche 17 janvier au Fort du Dellec à PLOUZANE. Préparé avec amour, des ingrédients « naturels » et respectant la recette, le traditionnel vin chaud saura réconforter les coureurs ayant achevé leur entraînement dominical, les marcheurs et les athlètes.

### PLOUZANE - 05.12.2009

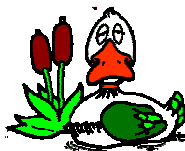
Les pacmaciens - toutes sections confondues [ici les marcheurs] - ont œuvré ensemble lors de la toute récente édition du Téléthon 2009. Les activités diverses organisées sur la commune tout au long de la journée auront finalement permis de collecter près de 1.200 Euros au profit de l'A.F.M. Merci à tous les participants pour leur générosité !



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

« Pour me retenir de faire pipi, je serre les fesses ! »

... s'exclama t-elle, arguant ainsi le président qui s'était arrêté une nouvelle fois lors d'un entraînement pour soulager une besoin naturel.



Elémentaire mon cher Watson !

**17.01**  
Foulées de PLOUARZEL  
6 km à 9h40 et 12km à 10h40

**24.01**  
Foulées de la Baie (GUISSENY)  
10,1 km à 10h00



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

