

Le Petit Canard



SEPTEMBRE 2010

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

Sportez-vous bien !

Septembre est synonyme de rentrée en tout point. La fin des vacances vient de sonner mais au PAC MAC, les activités continuent. Et pour accompagner les athlètes, coureurs et marcheurs, la rédaction du *Petit Canard* rempile pour une année supplémentaire à vos côtés, une rédaction toujours aussi piquante mais avec humour. La saison 2010-2011 devrait comme ses aînées voir arriver de nouveaux adhérents au club de tous âges et/ou niveaux. La qualité de l'accueil au sein de la masse bleue fait du PAC MAC l'une des structures les plus amicales et joviales de la commune contribuant peut-être aussi à la pérennité de ce dernier. Ayant célébré ses vingt cinq printemps l'an dernier au cours de la soirée annuelle, la structure du PAC MAC n'est semble t-il pas prête de capoter tant les personnes qui la composent [membres du bureau comme adhérents] sont motivés et insufflent tout au long de la saison une certaine dynamique tant sur le plan sportif que convivial [sorties, repas, ... etc]. Le *Petit Canard* - à sa manière - se fait lui aussi le vecteur de cette dynamique en vous communiquant toutes les informations nécessaires à votre bien-être au sein de votre section. Mais la rédaction - et là, nous nous adressons plus particulièrement aux nouveaux arrivants - n'hésitera pas non plus à vous mettre à l'affiche au hasard de « nos rencontres ». Les précédentes victimes, puisqu'il faut bien les appeler ainsi, vous parleront sans nul doute de leurs mésaventures et vous conseilleront de rester sur vos gardes. Espérons que vous saurez les écouter comme « nous » vous écouterons. D'ici là, sportez-vous bien et bonne saison à tous !

Foulées croisées

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

1. Pas tôt
2. Celle de la vie est la plus longue
3. Fournisseur d'Accès à Internet
4. Magazine féminin
5. Club olympien - Forme les politiques
6. Déshydraté - Alternative

A. Pronom personnel - Déesse de l'Aurore
B. Posé
C. Outil anglais
D. Passage étroit
E. Ile charentaise - Non anglais
F. Accompagne la pelle sur la plage

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



Ce journal est imprimé sur du papier recyclé. Pensez à l'environnement !

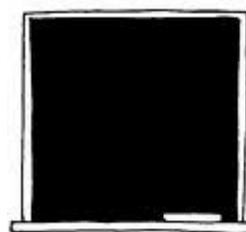


A noter ...

La rentrée à peine entamée et déjà quelques échéances pointent le bout de leurs semelles. A commencer par la « Foire aux Associations » qui aura lieu ce samedi 4 septembre à Tremaidic. Profitez de l'occasion pour venir au stand du PAC-MAC renouveler si vous le souhaitez votre adhésion. Le lendemain, dimanche 5 septembre, le PAC MAC accueillera « les nouveaux ». A l'issue de l'entraînement, un pot de bienvenue sera offert. Plus loin, le vendredi 17 septembre verra se dérouler à partir de 19h00 l'Assemblée Générale du club au Centre Social du Bourg. Assemblée qui reviendra sur les événements marquants et les bilans de la saison 2009-2010. Venez y nombreux ! A cette occasion, il est rappelé que des postes se libèrent au sein du bureau dirigeant. Pensez-y ...

La rentrée pour tous !

ECOLE DES SEMELLES



En différé de ...

Post it



Afin d'éviter des mésaventures lors de l'inscription aux diverses compétitions et puisque qu'il vous l'est demandé par nos dirigeants, n'oubliez pas de tenir à jour votre certificat médical en cette période de nouvelle adhésion ou de renouvellement de votre adhésion aux différentes sections du club. Concernant la course à pied, votre certificat doit vous autoriser à la « **pratique de la course à pied hors-stade en compétition** » [confer Code du Sport]. Un simple geste mais qui a de l'importance ...

TBM - 11.07.2010

Quoi de plus motivant qu'un air d'accordéon pour vous accompagner dans une montée ? C'est ce que proposa Béatrice à ces compatriotes lors de l'édition 2010 du Trail du Bout du Monde. Ces dernières, à voir leur sourire, apprécieraient certainement que leur amie rythme leur foulée afin d'arriver à grimper la côte.



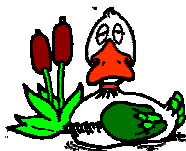
Ce journal est imprimé sur du papier recyclé. Pensez à l'environnement !

Y a quelqu'un qui l'a dit !

« De toute manière, tu ne sens pas quand ça pousse derrière ! »

... lança t-elle ainsi à son compagnon d'entraînement lors d'une sortie dominicale.

Bizarrement, ce dernier n'eut aucune réaction. Consentait-il ou se souvenait-il de la maxime « *Anima sana in corpore sano* » ? En tout cas, il s'agit là d'une « belle » entrée en matière pour l'auteur de cette boutade qui n'avait encore jamais été citée ici.



05.09

Les boucles de SAINT THONAN
7,5 km à 9h30 et 14,9 km à 10h15



12.09

ODYSSEA [LE RELECQ-KERHUON]
5 km à 10h30

18.09

Trail de GUIPAVAS
10 km à 15h30 et 22 km à 15h30

26.09

15 km de PLOUZANE
15 km à 10h00



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

