



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

Les « Vaillantes »

Tout le monde connaît maintenant les « Brochettes » - amazones menées de main de maître par un gentil mais exigeant guerrier, en vue d'approcher au plus près du podium voire d'y monter. Mais connaissez-vous les « Vaillantes », dirigées elles-aussi par un maître guerrier ?

Avec deux mains de velours, il a pour seul but d'amener ses filles à finir l'entraînement. Vaillamment, souriantes et encore jolies !!!

Soucieux de notre corps, il n'est pas avare en conseils: « On se tient droite ! On relève les épaules ! Sortez la poitrine ! Serrez les fesses ! Rentrez le ventre ! ... et *cool cool !* ». Exhortant les hommes environnants à presser le pas, il se sacrifie pour sa gent féminine: « Allez-y, je reste derrière ! » l'entend t-on dire d'une voix ... paternelle et réconfortante.

Merci de tout cœur à ses hommes altruistes !!!

B.A.

Foulées croisées

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

1. Nombre - Ôte la vie
 2. Servis à 17h00 en Angleterre
 3. Peu fréquent
 4. Course boueuse
 5. Amies du Père Fouras
 6. Véhicule de Secours Léger - Régiment d'infanterie
- *****
- A. Hyde en est un
- B. De cercle, « en ciel » ou électriques
- C. Mauvais lutin, fréquentant les fora
- D. Toujours accompagnée de son contraire dans une dissertation
- E. Union Européenne - Opérateur de Télécom français
- F. Agence Spatiale Européenne [anglais] - Oui italien

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



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



La minute athlétique

Après deux années de travaux, elle est enfin arrivée ! Déjà foulée depuis quelques mois à peine, la nouvelle piste d'athlétisme du plateau de Kerallan - si chère aux dirigeants du PAC MAC - sera officiellement inaugurée le vendredi 16 octobre à partir de 14h00. Pour cette occasion, plusieurs manifestations sont au programme dont notamment un *Meeting Open Jeunes* comprenant des épreuves de sprint [50 et 100 mètres] ainsi qu'un concours de saut. Puis de 15h30 à 16h00, des séries de 1.000 mètres *Open* se courront entre adultes, les départs se faisant par groupes de niveaux. Enfin, 16h00 verra la coupure du ruban symbolisant l'ouverture officielle de la piste par les officiels. Un pot amical clôturera la journée aux alentours de 17h00. Venez nombreux assister à cette manifestation !

Infos en vrac ...

Rentrée chargée pour le PAC MAC car beaucoup d'échéances se présentent aux pacmaciens toutes sections confondues. A commencer par le déplacement en car le 31 octobre prochain aux courses de Saint-Pôl - Morlaix [tarif de 6,00 € par personne]. Puis à suivre, la collecte pour les *Restos du Cœur* qui aura lieu le 6 novembre prochain et ce pour la seizième année consécutive. Un planning d'inscriptions pour les bénévoles désireux de participer à ce long week-end de solidarité sera bientôt à l'affichage au local de Kerallan. Les responsables recherchent d'ors et déjà une quarantaine de bénévoles. Plus loin dans la saison, le week-end des 18 et 19 juin 2011, un déplacement serait envisagé aux Courses de La liberté à Caen. Comme en 2007, le voyage se ferait en car et l'hébergement sur deux jours. Trois courses seront au programme: 10 km, Semi Marathon et Marathon. Un tableau de préinscription sera lui aussi à l'affichage prochainement. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le www.lescourantsdelaliberte.com/fr/epreuves-t10.html Dans le domaine extra-sportif cette fois, les dirigeants du PAC MAC proposent à dix volontaires **une formation de secouriste PSC1 au niveau du club. Celle-ci sera entièrement financée par le club lui-même et se déroulera sur deux jours voire un week-end sur Brest ou Plouzané.** Sept volontaires y sont déjà inscrits !

En différé de ...

Post it



Présidente du PAC MAC de 1995 à 2000, Jacqueline GRALL n'en reste pas moins active. Elle s'est tout récemment proposée d'entraîner les nouveaux arrivants à un rythme de débutants. Notre sympathique collègue souhaite ainsi accueillir celles et ceux qui n'ont jamais couru ou peu et qui souhaiteraient rechausser leurs baskets. Prévues sur 45 min, les séances auront lieu sur la piste de Kerallan le mardi à 18h30. Renseignements auprès de Jacqueline au [02.98.45.09.49](tel:02.98.45.09.49)

PLOUZANE - 26.09.2010

Quelques pacmaciens avaient « fait le déplacement » pour cette édition 2010 des 15 kilomètres de Plouzané organisés par l'Amicale Laïque de la commune. En locaux, ils jouèrent avec les nuages et les températures bien fraîches au petit matin pour finalement parcourir les 14,85 km [?] d'un tracé qui les menèrent finalement tout près de la nouvelle piste.



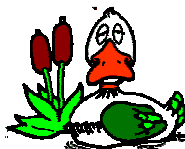
Ce journal est imprimé sur du papier recyclé. Pensez à l'environnement !

Y a quelqu'un qui l'a dit !

« C'est bien de tirer un peu des fois ! »

... fit-elle remarquer le plus sérieusement du monde à ses partenaires d'entraînement.

Aussi sérieuse soit-elle, cette pacmacienne ne se doutait bien évidemment pas que des oreilles « attentives » rodaient dans les talons de ses chaussures. Bien mal lui en prit et la voilà épinglée - pour la première fois. Il fallait un début. Nous l'avons eu !



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

