



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

L'évènement du mois

Pour la seizième année consécutive, les 5 et 6 novembre prochains, les trois sections du PAC-MAC s'unissent avec l'Antenne Brestoïse des Restos du Cœur pour la collecte annuelle en faveur des plus démunis - malheureusement plus nombreux chaque édition que précédente. Le temps d'un week-end, marcheurs, athlètes et coureurs se reliaieront bénévolement dans un but commun: aider les plus démunis à entrevoir l'avenir sous de meilleurs cieus. Pour aider l'association crées en 1985 par le regretté Coluche, les dirigeants du PAC-MAC invitent un maximum d'entre vous à réserver plusieurs créneaux horaires lors de week-end afin de collecter le plus de denrées possible à la sortie des enseignes SUPER-U et INTERMARCHE de la commune et ce en incitant les plouzanéens à faire un geste honorable en faveur des Restos du Cœur. Ainsi depuis 1995 - date de la première collecte - ce ne sont pas moins de 30 tonnes de denrées qui ont été remises à l'équipe des Restos du Cœur de Brest, soit près de deux tonnes à chaque édition. Aidez-les en nous aidant à aller encore plus loin ! Un planning de créneaux horaires est d'ors et déjà mis à l'affichage 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 mots de Coluche devenus le slogan de l'association: **On compte sur vous !**

Foulées croisées

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

1. Utiles pour les travaux manuels

2. Or chimique - Epuisé

3. Sous formes de quintes

4. Lisière du bois

5. Pas beaucoup - Infrarouge

6. De chêne, conservent le vin

A. Possessif - Offre Publique d'Achat

B. Pas celui-là

C. De et à l'origine de la poule

D. Lace

E. Connue - Extension italienne

F. Empereurs russes

1	2	C
---	---	---

3	4	C
---	---	---



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



A méditer ...

Il est de ces paroles qui retiennent l'attention. Mais plus en encore, ce sont les écrits qui marquent le temps de leurs empreintes. *Verba volant, scripta manent* ! Telle fut sans nul doute la locution latine qui fit que l'une de nos anciennes présidentes, Jacqueline GRALL, s'est décidée à transmettre à la rédaction du *Petit Canard* cette pensée éditée dans un magazine par un marathonien. Cette pensée énonçait, nous citons: « *La course à pied, c'est la concentration, la persévérance des valeurs de mixité et de solidarité* ». Il ne sera sans nul doute pas un pacmicien qui contredira le sens de cette phrase. Elle résume à elle seule la quasi totalité des paramètres qui font du coureur à pied, un sportif reconnu dans la discipline comme étant l'un des plus *fair-play*.

Dommmage !

Quel dommmage de ne pas profiter des conversations quelques fois frivoles des pacmiciens fermant la marche à l'entraînement ! Quel dommmage de ne pas participer à ces séances « d'endurance fondamentale » comme aime le rappelle notre président ! Quel dommmage de ne pas tout simplement prendre le temps d'admirer autour de soi la beauté des paysages traversés par une horde de coureurs bleus, de flâner ici ou là en gambadant à travers les herbes hautes et n'ayant que le temps pour ami ! Quel dommmage de ne pas pouvoir aider son prochain lorsque celui-ci se sent fatigué et irrésistiblement lâché par le reste du groupe ! Quel dommmage de ne pas avoir à accompagner celles et ceux qui auraient tant aimé qu'il en soit autrement ! Quel dommmage de ne pas répondre aux attentes d'un groupe ! Quel dommmage de ne pas cultiver l'esprit de cohésion au sein d'un club qui a forgé son image sur cet état de fait ! Quel dommmage de ne pas devoir supporter les incessants rappels à l'ordre de notre cher président ! Quel dommmage de toujours regarder devant soi alors même que l'intérêt se situe bien ailleurs ! Quel dommmage d'écrire et lire ces lignes alors que ci-contre, tout est dit, ou presque ! Le rappeler fait aussi partie de la culture de cette unité qui fortifie les liens entre les membres d'une association - telle qu'elle soit. Oui, finalement, cela est vraiment dommmage !

En différé de ...

Post it



L'hiver approchant, l'obscurité quant à elle ne s'est pas faite attendre. Changement d'heure oblige, les entraînements de milieu de semaine en soirée se font désormais « en nocturne ». Les responsables tiennent donc à rappeler l'importance en tant que coureur de voir mais aussi et surtout d'être vu des autres usagés de la route que vous empruntez lors de vos sorties. Et de conclure qu'il est tout aussi primordial de rester le plus à droite possible de la chaussée. Pensez à votre sécurité !

PLOUZANE - 16.10.2010

L'attente fut longue mais payante. Depuis plusieurs années, les dirigeants quémандаient une opération de réfection de la piste de Kerallan afin de permettre aux athlètes et amateurs de pratiquer leur discipline dans de bonnes conditions. Les voici récompensés par Mr le Maire de Plouzané, Bernard RIOUAL, ici au micro lors de l'inauguration.



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

Y a quelqu'un qui l'a dit !

« Si l'énergie dont vous avez besoin pour vos langues pouvait se transmettre à vos jambes ! »

... en conclut-il à entendre bavarder encore et encore ses collègues féminines d'entraînement.



Là encore, tout un chacun aura su déceler en la femme l'étonnante capacité à multiplier les tâches. Encore eut-il fallut que ce soit avec réussite ...

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

13.11
Technoz-Trail [Plouzané]
15,3 km à 18h30



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

