



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

## « Mangez du chocolat ! » qu'ils disaient ...

**A** Pâques, c'est bien connu: lorsque les cloches sonnent, c'est que le chocolat n'est pas loin. Mais au PAC MAC, lorsque la cloche sonne, c'est que les coureurs sont en action dans le dernier tour ou bien que le départ vient d'être donné. Dure réalité que celle du sportif qui doit souffrir au vu et su des spectateurs dégustant ici ou là leurs œufs que d'autres cloches plus compatissantes [quoique ...] leur auront gentiment déposé dans le jardin. Cercle vertueux que celui de conclure que pour être en forme et garder le moral, le chocolat est un allié infailible alors que d'un autre côté, on demande au coureur ... de courir pour éliminer cet allié. A se demander si au PAC MAC, nous sommes tous réellement « coureurs » ... du moins à relire cette précédente phrase. Tout un chacun aura un malin plaisir à se placer dans l'une ou l'autre des catégories [voire les deux peut-être]. Mais qu'importe, l'épicurisme [ou la culture de tous les plaisirs] prendra sans nul doute le pas sur le reste. Prendre du plaisir à croquer un carré de chocolat ou bien à se défouler sur le tartan d'une piste d'athlétisme ou bien encore le bitume ou les sentiers, voilà bien de quoi donner un sens à la vie !

*Joyeuses Pâques à toutes et tous !*

## Foulées croisées

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

1. Composant principal de l'ADN - Conifère
2. Un parmi les humains
3. Evita de mélanger
4. Tête de missile
5. Retirées
6. Régiment d'Infanterie - Témoin de l'époque « yéyé »

\*\*\*\*\*

- A. Cannes en consacre le septième - Conjonction
- B. Passé à la broche
- C. Compagne hivernale
- D. Couvrent oreillers et traversins
- E. Infrarouge - Véhicule de Secours Léger
- F. Célèbre

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



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



## A nos lecteurs

Vous l'avez certainement remarqué: le dernier numéro de mars n'est pas paru dans les kiosques du PAC MAC. Suite à d'importants soucis informatiques, celui-ci n'a en effet pu être rédigé et, de ce fait, pressé. Les problèmes résolus, *Le Petit Canard* revient donc parmi vous ce mois-ci dans l'optique avouée [en novembre dernier] de pousser son bec jusqu'à la fin de l'année 2011 avant une retraite bien méritée. Hormis les vacances estivales [juillet-août], il reste donc six numéros à sortir avant le 1er décembre au soir - date à laquelle votre ananidé cananera pour la dernière fois. Histoire de terminer doucement l'année avec vous, *Le Petit Canard* n'en oubliera pas moins jusque-là de continuer à remplir sa mission première: vous informer en vous divertissant !

## Un « mal » pas si mâle que ça !

M'inquiétant de voir l'un de nos pacmaciens rentrer de l'entraînement en boitant fortement, je lui posais la question: « Tu t'es foulé la cheville ? ». La réponse fut: « Non, j'ai une bursite !!! ». Voyant quelques regards amusés aux alentours, je ne savais si c'était du lard ... ou du cochon !!!

Situant le mal plus haut que le pied, je n'osais demander: « C'est quoi ça ? ». En rentrant, je prenais le dico et lisais: « *bursite* [et non boursite]: *inflammation des bourses* » !!! Ouille, c'était donc bien ça !!!

Pour confirmation, j'en parlais à notre vénérable doc' à l'entraînement suivant. Et bien sachez, Mesdames, que nous pouvons en souffrir aussi !!! Et oui, c'est tout simplement [et en simplifiant un peu], une inflammation des tendons.

**B.A.**

[ndlr: le dictionnaire VIDAL médical présente la bursite comme une « (...) inflammation d'une bourse séreuse, membrane qui enveloppe notamment les tendons. (...) »].

## En différé de ...

### Post it



Le 26 mai prochain, le PAC MAC organise les **10 km de PLOUZANE**. Cette nouvelle course en semi-nocture remplace les épreuves habituellement disputées sur le campus de Telecom Bretagne. Le départ sera donné près du SUPER-U à 20h15. Pour donner de l'élan à la toute première édition, les responsables comptent sur une cinquantaine de bénévoles pour assurer l'organisation. Inscrivez-vous nombreux et nombreuses dès maintenant sur le tableau affiché au local. Merci à vous !

### GUILERS - 20.03.2011

Il est l'homme en forme du moment notre « Dédé » JESTIN. Déjà habitué à d'excellents temps - bien loin devant de plus jeunes que lui, ce pacmacien collectionne ces dernières semaines les premières places de sa catégorie. Comme ici, la dernière en date, à Guilers lors de l'édition 2011 de la Renardière. En toute modestie bien évidemment ... !



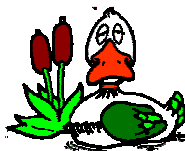
Ce journal est imprimé sur du papier recyclé. Pensez à l'environnement !

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

**« Moi je ne mets jamais de bonnet ! Ça me fait une tête de cul ! »**

... fit-elle remarquer à ses partenaires d'entraînement.

Alors que certains y réfléchiront à deux fois pour les prochaines sorties hivernales, d'autres ne verront aucun inconvénient à épier malicieusement leurs compagnons de route pour vérifier cette théorie ... !



**10.04**

Foulées Vertes de PLOUDANIEL  
7,35 km à 9h30 et 15 km à 10h30



**24.04**

Foulées Landernéennes [LANDERNEAU]  
6,5 km à 9h30 et 14,9 km à 10h20



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

