



## Organe du CERCLE PÉGASE

SOCIÉTÉ ROYALE — FONDÉE EN 1906

ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

Affilié à la FÉDÉRATION BELGE DU CYCLOTOURISME

SECRETARIAT : Robert Porta, rue Potagère, 69, Bruxelles. Tél. : 18.21.44.

TRESORERIE : Fernand Stock, rue de la Victoire, 219. Tél. : 37.37.88.

COMPTE CHEQUE POSTAL : N° 1472.12. Cercle Pégase, Bruxelles.

Les articles n'engagent que leurs auteurs.

## CADENCE

Répétition de mouvements qui se succèdent d'une façon régulière ou mesurée. (*Larousse*).

Le cyclotouriste se distingue de la masse des rouleurs à vélo du fait qu'il tourne « en cadence » et qu'il la conserve.

Quelle est cette cadence ? Un homme marchant à 5 kms à l'heure en faisant des pas de 70 centimètres marche à une cadence de 118.

Un cycliste roulant à 20 kilomètres à l'heure avec un développement de 5 mètres, roule à une cadence de 132.

Un coureur roulant à 40 kilomètres à l'heure avec un développement de 6,50 mètres roule déjà à une cadence de 200. De ces exemples il résulte qu'une cadence raisonnable pour un cyclotouriste se situe aux environs de 120, s'il dispose d'une gamme de 6 vitesses, échelonnées comme suit : 2.30 m., 2.90 m., 4.50 m., 5.60 m. et 7 m., c'est-à-dire que chaque vitesse est supérieure de 25 % à la précédente. Il roulera, en gardant une cadence de 120, à 8.3 — 10.4 — 13 — 16.2 — 20 — et 25 kilomètres à l'heure.

L'erreur de nombreux cyclos est de diminuer leur cadence quand se présente une difficulté à vaincre : côte ou vent debout. Ils se fatiguent à pousser en force au lieu de changer de vitesse et de garder la cadence.

Une autre erreur, très courante parmi les tandemistes, est d'augmenter la cadence quand ils prennent un petit développement. Ils s'emballent à du 160, voir à du 200 de cadence, pour maintenir la même allure qu'en plat. Le résultat est qu'ils arrivent en haut, essouffés, assoiffés, trempés et bien à point pour attrapper dans la descente suivante un bon refroidissement.

La cadence de 120 n'est pas une norme imposée, chacun choisira celle qui lui convient le mieux. Les durs se trouveront bien de pousser en force à du 100. Les souples et nerveux monteront peut-être à du 140. L'essentiel n'est pas le chiffre choisi, nécessairement variable avec la constitution de chacun, mais bien de garder le rythme et de toujours tourner rond, même et surtout dans les passes difficiles. Cela n'est évidemment possible qu'avec une bonne démultiplication, bien choisie et ne comportant pas de trop grands écarts.

*Siclotec.*

## Assemblée mensuelle du mardi 2 mai 1950

Nous vous prions d'assister à l'assemblée mensuelle qui aura lieu le MARDI 2 MAI 1950, à 20 h. 15', précises, au local : « PIEDBOEUF-BOURSE », rue du Marché-aux-Poulets, 35, Bruxelles, avec l'ordre du jour suivant :



1. Lecture du Procès-verbal de l'assemblée mensuelle du lundi 3 avril 1950 ;
2. Présentation et admission de nouveaux membres ;
3. Diplôme du randonneur 200 kms ;
4. Voyages de Pentecôte ;
5. Brevet Fédéral ;
6. Divers ;
7. Projections de films.

Le Comité se réunira au secrétariat, rue Potagère, 69, à Saint-Josse, le jeudi 4 mai 1950, à 20 h. 30'.  
La Commission du Tourisme se réunira au secrétariat, le jeudi 25 mai 1950 à 20 h. 30'.



## Excursions cyclistes dominicales.

*Dimanche 7 mai 1950.* — EXCURSION A. — Réunion à 7 h. 45', place Général Meiser. Départ à 8 h., précises, Dieghem, Perck, Elewyt, Bonheiden, Wavre-Notre-Dame, Koningshooikt, Lierre (pique-nique, visite de la Tour Zimmer, Horloge astronomique) ; La Nèthe jusqu'à Duffel, Malines (Passage des concurrents du diplôme du randonneur) ; retour avec ceux-ci via Vilvorde, Bruxelles. 80 kms. Pilote : M. R. Mayné.

EXCURSION B. — Diplôme du Randonneur 200 kms. (Voir article d'autre part)

*Dimanche 14 mai 1950.* — EXCURSION A. — « *Floraison des Ails et des Jacinthes* ». — *Cyclopromenade*. — Réunion à 8 h. 15'. Entrée du Bois de la Cambre (avenue Louise), départ à 8 h. 30', précises, Groenendael, Fonds des Ails, Rhode-Saint-Genèse, Bois de Hal, Kapitel (pique-nique, repos) ; Crabbosch, Huysinghen, Beerseel, Linkebeek, Bruxelles. 65 kms. Pilote : M. M. Carels.

EXCURSION B. — Réunion à 7 h. 45', place Communale de Boitsfort, départ à 8 h., précises, Groenendael, La Hulpe, Genval, Ohain, Maransart, Genappe, Villers-la-Ville (pique-nique, visite des ruines) ; La Roche-en-Brabant, Ottignies, Limal, Bierges, Rosières, Malaise, Hoeylaert, Bruxelles. 100 kms.

Pilote : M. P. Burggraeve.

*Jeudi 18 mai 1950. (Ascension).* — (*Concentration des Postiers à Malines*). — Réunion à 7 h. 45', Pont Teichmann (Début route de Vilvorde). Départ à 8 h. précises, Vilvorde, Sempst, Malines (Concentration, voir programme d'autre part), retour par Cappelle-au-Bois, Pont-Brûlé, Vilvorde, Le Marly, Bruxelles. 60 kms.

Pilote : M. G. Huyskens.

*Dimanche 21 mai 1950.* — *Fête du Cercle « Week-End »*. — Réunion à 8 h. 45', place Saintelette (Monument Port de Bruxelles) départ à 9 h., précises, Wemmel (Fête du Cercle Week-End, Rallye Clochers, Jeux, voir article d'autre part).

Pilote : M. R. De Bock.

*Samedi 27, dimanche 28, lundi 29 mai 1950.* — *Concentration Nationale de la F. B. C. à Botrange.* — (Voir article d'autre part).

# DIPLOME DU RANDONNEUR (200 Kms).

Nous organisons, le dimanche 7 mai 1950, sous les auspices de la Fédération Belge du Cyclotourisme une

épreuve pilotée de 200 kms, à l'allure moyenne de 16 kms à l'heure, arrêts non compris.

Nous vous invitons à assister à cette manifestation qui vous permettra de mesurer vos possibilités cyclotouristiques. Le départ est fixé place Général Meiser à 6 h., précises, et empruntera l'itinéraire suivant : Cortenberg, Louvain, Aerschot, Langdorp, Abbaye d'Averbode (15' d'arrêt) ; Westerloo, Abbaye de Tongerlo (15' d'ar-



rêt), Geel, Møl, Abbaye de Postel (45' d'arrêt, pique-nique); Retie, Kasterlee, Poederlee, Oostmalle, Abbaye de Westmalle (15' d'arrêt), Zandhoven, Lierre, Malines, Vilvorde, Bruxelles. Arrivée place Général Meiser à 20 h. 13'.

Pilotes : MM. Mathieu, R. Porta, M. Mansy, E. Mathieu.

Pilotes suppléants : MM. J. Mierop, G. Huyskens, P. Burggraeve.

Pour obtenir le diplôme du randonneur, les participants devront effectuer le trajet complet, sans perdre ni dépasser le pilote.

Les concurrents qui désirent participer à cette épreuve sont priés de remettre au secrétariat, avant le 6 mai 1950, le bulletin d'inscription ci-inclus dûment complété.

Nous espérons que les Pégaseux formeront le groupe le plus nombreux.

## CONCENTRATION DES POSTIERS

Le Groupement Postal du Cyclotourisme à la tête duquel se trouve notre ami et membre, M. G. Vander Hoeft organise, avec la collaboration de la section du Service du Timbre de Malines, une concentration qui aura lieu le jeudi 18 mai 1950 à Malines. Voici le programme de cette manifestation :

A 9 h. 45', Rassemblement au Marché-aux-Laines près de la Cathédrale.

A 10 h., Ascension de la tour de Saint Rombaut et visite guidée du carillon.

En l'honneur des visiteurs les réputés carillonneurs Staf Neefs et Piet Vanden Broek, nous offriront un échantillon de leur talent.

A 11 h., Promenade guidée à travers le vieux Malines.

A 12 h., Pique-nique.

A 14 h. 30', réunion à la plaine des jeux, épreuves sportives et jeux de sociétés. (Des prix récompenseront les vainqueurs).

A 17 h., Dislocation.

Nous espérons que vous viendrez en grand nombre à Malines passer une agréable journée et marquer par votre présence l'estime que nous portons à l'association amie.

## FÊTE DU CERCLE WEEK-END

Le Cercle « Week-End » organise le dimanche 21 mai 1950, sa fête annuelle à Wommel. Comme l'année dernière

il nous fait l'honneur de nous y inviter. Un rallye clocher est prévu pour la matinée, et différents jeux et épreuves sportives auront lieu l'après-midi.

Nous espérons que vous marquerez par votre présence les sentiments d'amitié que nous portons aux dirigeants et aux membres de ce cercle dirigé par son dynamique et dévoué président : M. Pollart.

## VOYAGE DE PENTECOTE

GROUPÉ A. — *Samedi 27 mai 1950.* — Réunion à 6 h. 45', porte de Tervueren, départ à 7 h., précises, Wavre, Perwez, Huy, Outrelouxhe, Nandrin, Hody, Comblain-au-Pont, Remouchamps, La Reid, Spa, Tiège, Hockai. 150 kms. Logement.

*Dimanche 28 mai 1950.* — Hockai, Xhoffraix, Signal de Botrange (Concentration F.B.C. et jonction avec le groupe B.). Pilote : M. M. Mansy.

GROUPÉ B. — *Dimanche 28 mai 1950.* — Réunion le samedi à 23 h. 45', départ à Minuit précis (0 h. 00), place Général Meiser, Louvain, Tirlemont, Saint Trond, Liège, (repos); Pepinster, Verviers, Jalhay, Baraque Michel, Signal de Botrange (Concentration F.B.C.), Mont (possibilité de logement à l'auberge de la jeunesse), Hockai. 160 kms. Logement.

*Lundi 29 mai 1950.* — Hockai, Polleur, Theux, Louveigné, Dolembreux, Esneux, Neuville-en-Condroz, Engis, Warnant, Hannut, Jodoigne, Wavre, Bruxelles. 150 kms.

Pilote : M. R. Porta.

GROUPÉ C. — *Dimanche 28 mai 1950.* — Réunion à 7 h. 15', Gare du Nord, départ en chemin de fer pour Verviers, Jalhay, Baraque Michel, Signal de Botrange (Concentration F.B.C., Pique-nique, Sourbrodt, 25 kms. Logement. Promenade pédestre au Rû du Bayehon, (cascade, moulin, fagnes).

*Lundi 29 mai 1950.* — Sourbrodt, Robertville, Waimes, Ligneuville, Stavelot, Malmédy, Baraque Michel, Barage de la Gileppe, Verviers. 70 kms. Retour en chemin de fer. Pilote : M. R. De Bock.

N. B. — Le prix du chemin de fer : Bruxelles-Verviers, aller et retour, vélo compris, s'élève à 192 francs. Le prix de l'hôtel comprenant le dîner, le logement et le petit déjeuner pourboire compris est fixé : à Hockai : 250 francs pour le groupe A; à 125 francs, pour le groupe B; à Sourbrodt : à 125 francs pour le groupe C.

Les inscriptions accompagnées du montant du logement peuvent se faire à la réunion du 2 mai ou par versement au compte-chèque-postal n° 147.212 du Cercle Pégase à Bruxelles.



## ARRIVEZ A L'HEURE

Vous aurez dû constater dans nos deux derniers bulletins que le Comité avait pris des dispositions draconiennes disent les uns, naturelles disent les autres, relatives au départ des excursions dominicales.

Quoi de plus naturel que d'arriver à l'heure à un rendez-vous.

N'êtes-vous pas à l'heure exacte à votre travail? et vous, qui êtes patron, n'exigez-vous pas de votre personnel qu'il soit à son ouvrage au moment où l'horloge marque l'heure du commencement de la journée

Nous n'avons aucunement la prétention de faire de l'autocratie mais nous devons toutefois considérer que la majorité des touristes, et je les en félicite, se trouvent aux rendez-vous souvent avant l'heure indiquée et qu'il n'est que justice qu'ils ne perdent pas le fruit du courage dont ils ont fait preuve en ne permettant pas aux délices d'un lit bien chaud, de les retenir.

Prenons donc exemple sur ceux-là et soyons courageux, nous en serons tous très satisfaits et notre journée nous paraîtra beaucoup plus agréable, notre groupe étant plus homogène.

Alors, est-ce entendu? Oui, alors un petit mouvement pour prendre une bonne habitude et nous serons tous si heureux de pouvoir nous dire: Nous arriverons à l'heure pour partir à l'heure et donner raison au Comité.

*Prépalo.*

## COMPTABILITÉ

Voici le compte de résultat de l'année 1949 qui a été approuvé par l'assemblée annuelle de l'A.S.B.L. du 23 février 1950.

### RESULTAT DE L'ANNEE 1949.

#### DEBIT.

Bulletin mensuel	frs	3.406.30
Administration		2.641.—

Affiliations	450.—
Projections	1.940.—
Manifestations diverses	1.503.10
Matériel	1.438.95
Location	253.—
Divers	576.85
Amortissement sur matériel	388.95
Amortissement sur documentation	100.—
	<hr/>
	frs 17.698.15

### CREDIT

Cotisations adhérents	frs	12.260.—
Publicité		1.650.—
Bénéfice magasin		448.60
Bénéfice Bal		1.518.25
Bénéfices photos		615.75
Coupons encaissés		25.—
Divers		201.—
	<hr/>	
	frs	16.718.60
Solde débiteur :		979.55
	<hr/>	
	frs	17.698.15

## ÉCHOS

Nous signalons à nos membres qu'une exposition

### « CAMPING POUR TOUS »

aura lieu du samedi 13 au dimanche 21 mai 1950, place de la Tulipe (Anciennes Halles), à Ixelles.

Organisée par le Comité de Soutien d'Ixelles des Boy-Scouts et Girl-Guides de Belgique, à l'occasion du 40<sup>e</sup> Anniversaire des Boy-Scouts de Belgique, et au profit des Camps de Vacances. Cette exposition intéressera tous les touristes, campeurs et villégiateurs. Entrée générale: 5 frs de 15 à 21 heures et le dimanche à partir de 10 h.



## CYCLOTOURISTES ET TANDEMISTES

CONSULTEZ AVANT TOUT ACHAT

### C. STRAGIER

RUE ANTOINE DANSART, 154, \*\* \*\* BRUXELLES

Téléphone : 11.93.23.

CONSTRUCTEUR SPECIALISTE  
DE CYCLES ET TANDEMS SUR MESURE

Remise spéciale aux membres du Cercle Pégase.