

ORGANE DU CERCLE PEGASE

Association sans but lucratif

Fondé en 1906 - Société Royale

Affilié à la Fédération Belge du Cyclotourisme

Site : [http:// pegase-activites.skynetblogs.be](http://pegase-activites.skynetblogs.be)

TRESORERIE : C.C.P. **000-0147212-63** CERCLE PEGASE
Bruxelles - Tél. 02 242 41 45 - Alex NOOTENS

COTISATION : **€ 14,00**
Jeunes (moins de 31 ans) : **€ 7,50**
Jeunes (moins de 17 ans) : **€ 1,00** (sans envoi de programme)

ASSURANCE FACULTATIVE : **€ 1,50** - pédestre
€ 2,00 - pédestre/cycliste

Les articles n'engagent que leurs auteurs

IMPORTANT

15 avril : Visite guidée de l'exposition "C'est notre Terre" Voir Rando Plus p. 6

COMPOSITION DU COMITE POUR 2009

Conseil d'administration

VANDERMEIREN-JAUMAIN Lucette	présidente, réglementation, relations avec les tiers
GALLET Jos	conseiller, activités non sportives
NOOTENS Alex	trésorerie, secrétariat

Comité exécutif

BENOOT Roland	Rando Plus
BOIGELOT Bernard	Polyrando
BROIER Micheline	excursions cyclistes
CLARK Robertinè	envoi de la revue par courriel, mise à jour des sites "activités" et "samedis"
DEMARTEAU Claudette	aide aux activités non sportives
GROLLET-JAUMAIN Monique	revue, procès-verbaux des réunions, samedis après-midi
PAULIS Jean, vice-président	aide au secrétariat, équipements et insignes, propagande
TAVERNIERS Jacqueline	assurances
THOORENS-D'HONDT Magelle	expédition de la revue
VANDERMEIREN Luc	excursions pédestres des dimanches et des mercredis, séances bimestrielles, statistiques

ATTENTION : PAS DE SEANCE MENSUELLE EN AVRIL

ATTENTION !! Inscrivons-nous à temps

15 - Visite guidée de l'exposition "C'est notre Terre".
Voir programme de Rando Plus p. 6.

19 - Beaux sites et rivières jolies. Inscription pour le car chez L. VANDERMEIREN.
Tél. 02 215 77 70.

Le Comité se réunira le jeudi 2 avril à 20h30 chez L. & L. VANDERMEIREN, place Terdelt 2 à 1030 Bruxelles.

PROMENADES CYCLISTES DU MOIS D'AVRIL

Responsable : Micheline BROIER, Avenue des Gerfauts 8, Bte 14, 1170 Bruxelles.
Tél. 02 660 95 23. Courriel : michebroier@tele2allin.be

Toutes les promenades sont circulaires. La distance parcourue sera déterminée par le pilote et est principalement fonction des participants, surtout le jeudi.

La réunion du **dimanche** a lieu à **10h** et le départ à **10h15** précises, sauf mention spéciale.

ATTENTION : Il est conseillé de prévenir le pilote de sa présence la veille de la balade (soit dans la journée du samedi), pour être averti des changements éventuels de dernière minute. Merci d'avance.

La réunion du **jeudi** a lieu à **13h45** et le départ à **14h** précises.

Le responsable pour les jeudis est Marc Decorte, tél. 02 215 14 07 ou GSM 0476 316 411.

En cas de fortes pluies veuillez prendre contact préalablement par téléphone avec le pilote.

- Jeudi 2 - Réunion parking haut de la rue Nisard à **Watermael-Boitsfort**.
Pilote : Marc ou John.
- Dimanche 5 - Réunion à l'église de **Steenhuffel**. P.N. à **Weert**, Eetcafé. P.R.P.
Pilote : Françoise Reul (02 771 39 74 ou 0473 26 86 16).
- Jeudi 9 - Réunion au 1er parking de la drève de Lorraine à **Uccle**.
Pilote : Marc ou John.
- Dimanche 12 - **Vélo découverte du Brabant**, départ aux environs de 11h. Promenade relaxante de ± 30 km. Pour plus de renseignements contacter Fr. Reul (02 771 39 74 ou 0473 26 86 16).
- Jeudi 16 - Réunion Drève du Rouge Cloître à **Auderghem**. Pilote : Marc ou John.
- Dimanche 19 - Réunion à l'église de **Sterrebeek**. P.N. à **Perk**.
Pilote : Maggy Noben (02 731 71 84 ou 0476 42 27 18).
- Jeudi 23 - Réunion parking haut de la rue Nisard à **Watermael-Boitsfort**.
Pilote : Marc ou John.
- Dimanche 26 - Réunion à l'église de **Beervelde** (E17 Anvers-Gand sortie 11 Lochristi Beervelde). P.N. à **Wachtebeke**, Domaine du Payenbroek. P.R.P.
Pilote : Etienne Stas (09 230 62 40 ou 0474 44 56 63).

Jeudi 30

- Réunion au 1er parking de la drève de Lorraine à **Uccle**.

Pilote : Marc ou John.

Envie de quelques jours de détente à bicyclette ?
Du dimanche soir 13 au mercredi 16 septembre 2009
À la découverte de la Campine Anversoise
À l'hôtel/restaurant «Alauda»
Turnhoutsebaan, 28 - 2480 Dessel (au nord de Mol)
Réservation faite en option pour 5 chambres doubles
Si intéressés, veuillez donner votre nom
Soit lors d'une prochaine de nos sorties à Maggy,
Soit par téléphone (02 731 71 84)
Soit par Email (marguerite.noben@pandora.be)

NOS EXCURSIONS PEDESTRES DES DIMANCHES D'AVRIL

Responsable : Luc VANDERMEIREN, place Terdelt, 2, Bte 8, 1030 Bruxelles.
Tél/fax 02 215 77 70.

Allure de marche

L = Lente : moins de 3,5 km/heure M = Moyenne : de 3,5 à 4 km/h.
S = Soutenue : de 4 à 4,5 km/h R = Rapide : plus de 4,5 km/h.
Ces allures s'entendent en terrain facile et peu accidenté.

5 - Notre marathon annuel - Le Grand Tour de Bruxelles - 3ème étape - Réunion gare de Jette à 8h10. Départ à 8h25 (train à Bruxelles-Central à 8h10, Bruxelles-Nord à 8h14, Bockstael à 8h18, Jette à 8h21).

42 km - R - André LAMBERT (02 478 81 98) - Relegem, Asse, Asbeek, Strijtem (PN), Neigem, Denderwindeke, Zandbergen. Retour en train (...h44) pour Bruxelles via Denderleeuw.

A la rencontre du Marathon - 22 km - M + S - Patrick VERMEULEN (02 250 07 16 jours et heures scolaires uniquement) - Départ à 9h30 du Pamel Schoon Verbond (sur la N9 au km 19,3 environ) (bus 128 à 8h50 rue des Halles, 8h58 gare de l'Ouest, 9h26 à Pamel Schoon Verbond). Bois de Neigem, chapelle N.D. de Bevingen, Lieferinge (PN), Nieuwenhove, Zandbergen. Retour en train.

12 - Arbres remarquables de Belgique (28e étape) : L' arbre de la trahison -

23 km - S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE (02 479 72 17 après 20h) - Réunion gare Centrale à 8h05. Départ en train à 8h23 pour Yves-Gomezée via Charleroi-Sud. Arrivée à 10h29. Crèvecoeur, Ferme de la Bataille, Saint-Aubin, La Tannerie, Florennes (PN), La Valette, Chaumont, Bois de Roelux, Bois Tilfort, Pont Busnel, Philippeville. Retour en train à 17h25 via Charleroi-Sud.

Lu 13 - 20 km - M - Luc VANDERMEIREN - Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h01 pour Verviers. Arrivée à 9h25. Bus 390 à 9h45 pour Mangombroux. Arrivée à 9h48. Stembert, Hèremont, Limbourg (PN), Goé, Blanc Baudet, Membach, ferme de Loussak, Eupen. Retour en train (...h14).

19 - Beaux sites et rivières jolies (14e étape) - La moyenne vallée de l'Herk sous les pommiers en fleurs - Réunion gare Centrale devant la Galerie Ravenstein à 7h45. Départ en car à 8h précises pour Kerniel.

25 km - S - Patrick VERMEULEN - Herten, Wellen, Ulbeek, Tereiken, Hoepertingen (PN), Rijkel, Gotem, Hendrieken, Borgloon (Looz), Rullekoven, Abbaye de Colen.

20 km - M - Luc VANDERMEIREN - Même région, même PN.

± 10 km - L - Elise DE CUYPER (02 262 03 07) - Promenade dans la région.

26 - **25 km - S - Ian PELLEW (0484 13 75 32)** - Réunion gare Centrale à 7h50. Départ en train à 8h07 (Schuman 8h20) pour Lustin. Arrivée à 9h25. Bois de Profondeville, Arbre, Bois de Gerlin, Bioul (PN), Bois de Warnant, Bois de Salzinne, Godinne. Retour en train (...h32) pour Bruxelles.

- **20 km - M - Agnès VAN AVERMAET (02 732 12 93)** - Même rendez-vous, même départ que pour les 25 km mais descente du train à Godinne. Arrivée à 9h28. Point de vue des 7 Meuses, Bois de Marli, Bois de Gerlin, Bioul (PN), puis même trajet que les 25 km.

1/5 - **25 km - M + L + S - Patrick VERMEULEN (02 250 07 22 jours et heures scolaires uniquement)** - Réunion gare Centrale à 8h20. Départ en train à 8h38 pour Puurs via Malines. Arrivée à 9h29. Hof ten Broek, Tekbroek, Arboretum et Bois de Lippelo, Opdorp, Guggenhout et traversée N-S de son bois, Opwijk (PN à déterminer). Retour en train.

3/5 - **Arbres remarquables de Belgique (29e étape) : Un grand tilleul et une petite chapelle** -

22 km - S à M - Jean-Marie VAN HANDENHOVE (02 479 72 17 après 20h) - Réunion gare Centrale à 7h30. Départ en train à 7h51 pour Péruwelz via Mons. Arrivée à 9h18. Roucourt, Bocarmé, Braffe, Le Gros Tilleul, Brasmenil, Callenelle (PN), La Garenne, Les Quatre Communes, Marais de la Roë, Péruwelz. Retour en train (...h42 via Mons, ...h18 via Tournai).

RANDO PLUS - MOIS D'AVRIL

Roland (02 726 96 87 ou 0476 96 70 42) et Chantal (02 384 75 69) se tiennent à votre disposition pour toute demande de renseignements.

Site Internet : <http://www.randoplus.be> - Courriel : chantal.tellier@randoplus.be

POUR TOUTES LES BALADES : il est toujours préférable de contacter le pilote pour prévenir de sa présence et être averti de tout changement éventuel de dernière minute.

Dimanche 5 : Lustin - Naninne - Lustin - Ian Pellow vous emmène de Lustin à Naninne (PN) via le Bois d'Arche à Nannine avant de rejoindre notre point de départ, Lustin, via le Bois des Acrements. Randonnée vallonnée d'une bonne vingtaine de km. Réunion à Bruxelles-Schuman à 8h05. Départ à 8h20 pour Lustin via Dinant (8h06 de Bruxelles-Central, '10 du Nord, '20 de Schuman et '22 de Luxembourg). Retour de Lustin à 17h30 (Arrivée à Bruxelles-Central à 18h53).

Samedi 11 au lundi 13 (WE de Pâques) : Le Bandit d'Honneur - Patrick BAIRIN (0476 66 85 74 après 17h00) nous guidera dans de pédestres randonnées de 70/75 km (en trois jours !).

Réunion gare Centrale à 8h50. Départ à 9h07 pour Gedinne via Dinant. Arrivée à 11h31. Retour de Gedinne à 17h29. Arrivée à Bruxelles-Central à 19h53.

WE intimiste (6 à 8 personnes maximum) au pays du Bandit d'Honneur près de Gedinne.

Trois étapes à ce menu de 20 à 25 km chacune au pays de la Houille et de la Hulle.

1ère étape : Gedinne gare - Gedinne (PN) - Louette-Saint-Pierre et la Croix Scaille (502 m - point culminant de la province de Namur. La Tour du millénaire est en voie de démolition, les insectes faisant un festin des troncs canadiens ayant servi à son érection).

1ère étape (variante) : Gedinne gare - Gedinne (PN) - Louette-Saint-Pierre - la Croix Scaille et Willerzie.

2ème étape : Croix Scaille - Willerzie - Pont Collin - Bourseigne Neuve et Felenne.

2ème étape (variante) : Willerzie - Pont Collin - Bourseigne Neuve et Felenne.

3ème étape : Felenne - Vencimont - Moulin de la Galette - Gedinne - Gedinne (gare).

Une société d'autocars (Transports Toussaint) viendra nous prendre le samedi 11 à la Croix Scaille ou Willerzie pour nous conduire à Felenne (65 € à répartir entre les participants : soit 8 à 11 € par personne suivant le nombre).

Un deuxième transport a été demandé pour nous ramener le lendemain à la Croix Scaille ou Willerzie. On attend la réponse.

Logement : le Tapazonia (Bar à Tapas) à Felenne : 2 chambres de 2 personnes (lits individuels) dont 1 avec douche et 2 lits individuels dans le salon au second étage. 1 chambre de 2 lits individuels au premier étage (un peu bruyant). Coût : 15 € par nuit/par personne. Notre hôte qui est également cuisinière va nous proposer deux repas (lundi et mardi soir). PDJ et lunch pack seront en supplément (prix encore à voir avec notre hôte).

Mercredi 15 : Exposition "C'est notre Terre" -

Roland Benoot (02 726 96 87 ou 0476 967 042) vous propose la visite guidée (guide professionnel) de l'exposition : "C'est notre Terre". Visite intéressante et surprenante !

Rendez-vous entre 18h et 18h25 à la cafétéria de Tour et Taxis. Début de la visite guidée à 18h30 précises. Durée 1h30 à 2h.

Prix : Guide professionnel : 60 €

Entrée : Normal : 10 €

Seniors, chômeurs et étudiants : 8 €

Article 27 accepté.

Groupe adultes (> 15 personnes) : 8 €

Moins de 6 personnes ? L'activité serait annulée.

Si vous êtes intéressé(e), merci de verser un acompte de 10 € à Roland Benoot sur son compte **000-1115441-38** en mentionnant "Expo Terre" couvrant le prix du guide qu'il faut réserver avant !

IMPORTANT : au cas où plus de 6 personnes seraient intéressées, Roland procédera au remboursement du trop perçu pour le guide.

Exemple : si nous sommes 10, le prix pour le guide par personne sera de 6 €, soit un remboursement de 4 € par personne. Ce remboursement se fera le jour de l'exposition.

En cas de désistement : si le groupe était de 6 personnes - l'acompte serait perdu (sauf accord des 5 personnes participantes), si le groupe est de plus de 6 personnes, l'acompte sera intégralement remboursé, puisque le prix pour le guide est divisé par le nombre de participants réels.

CLOTURE DES INSCRIPTIONS : le 30 mars.

Dimanche 19 : Amay et le Condroz liégeois - Wanda VOGEL (02 652 19 20 entre 20 et 22 h ou w.vogel@skynet.be) vous propose une randonnée pédestre de ± 24 km.

Réunion gare de Bruxelles-Central à 8h45. Départ à 9h01 en direction de Liège-Eupen ; changement à Liège où l'on prend le train vers Namur, on descend à Amay.

Retour d'Amay ou d'une gare proche (acheter billet aller-retour Bruxelles-Amay), arrivée prévue à Bruxelles à 18h59 (ou 20h23).

Prévoir pique-nique intégral.

Dimanche 26 : Archennes en boucle - Claire VUYLSTEKE (nouvelle pilote - d'ores et déjà bravo!) vous emmène pour une randonnée pédestre en boucle de ± 20 km à allure modérée au départ d'Archennes. Au menu : Bossut, Nethen, on contourne le château de Savenel, forêt de Meerdael, Hamme-Mille, Gottechain à travers champs et retour sur Archennes.

Réunion à 8h45 gare de Bruxelles-Central. Départ à 9h01 (direction Eupen) changement à Louvain, arrivée à Archennes à 9h53.

Retour d'Archennes à 16h07, arrivée à 16h59 à Bruxelles-Central.

Cyclo Plus : Westerloo, Zoerzel - Du vendredi 1er mai au dimanche 3 -

Thierry Laplanche relance CYCLO PLUS. Week-end vélo avec bagages dans le Limbourg belgo-hollandais. Trois jours sans grands dénivelés au pays du vélo et des knooppunten. Logement en Auberge de Jeunesse (Westerloo, Zoerzel ?). Kilométrage raisonnable et tenant compte du vent. Détails sur le site ou auprès du guide (0472 358 956 ou Thierry.Laplanche@Randoplus.be)

POLYRANDO - MOIS D'AVRIL

La section accueille les membres de 18 à 49 ans.

Responsables : YVES (02 673 90 99) et BERNARD (02 784 28 33).

Courriel : bernard@polyrando.org - Site web : <http://www.polyrando.org>

Polyrando n'envoie pas de programme papier, mais via le site web de Polyrando, vous pouvez vous inscrire dans la mailing list et/ou consulter le programme en ligne. Cela vous permettra de disposer de la dernière version du programme Polyrando qui est régulièrement mis à jour.

NOS SORTIES PEDESTRES DES MERCREDIS D'AVRIL

Responsable : Luc VANDERMEIREN, place Terdelt, 2 - bte 8, 1030 Bruxelles.
Tél/fax 02 215 77 70.

N.B. : PRP = petite restauration possible.

Toutes les excursions sont circulaires, sauf mention contraire.

L - M - S - R = allure de marche. Voir en tête des excursions pédestres du dimanche.

- 1er - **12 km - L - Jean Paulis (02 466 32 31)** - Départ à 11h du centre de Lennick-St-Quentin (gros cheval) (bus 141 à 10h16 gare du Midi, 10h27 à Bizet, 10h34 à Erasme, 10h48 à St-Kwintens-Lennik, Marktplein). PN à Kester au café Jagershof Bruneautstraat 36 (0486 63 61 96).
- **18 km - M - André JONAS (02 425 43 39)** - Départ à 10h20 de la Petite Espinette (bus 137 à 9h36 à Aumale, 9h42 gare du Midi, 9h59 à la Bascule, 10h07 au Vivier d'Oie (correspondance avec la ligne SNCB 26), 10h14 à la Petite Espinette). PN à l'Ariosa horse's club à Groenendaal (à 100 m de la gare) Groenendaalsesteenweg 141 (02 657 59 20).
- **25 km - S - Michèle GUESSE (02 465 93 34)** - Réunion gare Centrale à 7h50. Départ en train à 8h07 (Schuman 8h20) pour Dinant. Arrivée à 9h46. Foy-Notre-Dame (PN), Anseremme. Retour en train.
- 8 - **12 km - L - Renée Van Reeth (02 673 33 53)** - Départ à 11h de la Petite Espinette à Uccle (bus 137 à Aumale à 10h06, gare du Midi à 10h12, Porte de Hal à 10h17, Bascule à 10h29, Vivier d'Oie à 10h37 (correspondance train L.26), Petite Espinette à 10h44). RV coin drève Pittoresque et avenue Bon Air. PN à Linkebeek au café De Moelie, rue St-Sébastien 14 (0486 72 70 03).
- **18 km - M - Paule DE SMECHT (02 524 35 65 après 19h)** - Départ à 10h50 de la place de Wauthier-Braine (train pour Charleroi à 10h02 gare Centrale, 10h21 à Braine-l'Alleud (Key Card utilisable) ensuite bus 115 A à 10h31 arrivée à Wauthier-Braine à l'arrêt après le passage sous l'autoroute E19 à 10h44, puis 5 minutes à pied). PN à Ittre, café Le Bar'bu rue Haute 10 (0472 91 76 50).
- **25 km - S - Félix WALRAVENS (02 425 07 52)** - Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h01 pour Verviers. Arrivée à 9h25 puis bus 28b à 9h55 pour Herve «Nazareth». Arrivée à 10h18. Charneux, Abbaye de Val-Dieu (PN), Thimister, Clermont. Retour en bus puis train à Verviers.
- 15 - **12 km - L - Bernard van der Linden (02 376 69 59)** - Départ à 10h30 de l'ancienne maison communale de Dworp (Tournepepe) (bus 153 à Uccle-Calevoet à 10h02, Drogenbos Calmeyn à 10h05, Dworp Sportschuur à 10h21). PN à Dworp au café Gildenhuis, Kerkstraat 22 (02 380 00 21).

- **18 km - M - Maria HUMMEL (02 411 56 74)** - Départ à 10h15 de Leeuw-St-Pierre rue J. Depauw (bus 170 à 9h38 gare du Midi, 9h50 à Bizet, 10h12 à Leeuw-St-Pierre). PN à Gaasbeek, café De Pajot, Donkerstraat 26 (02 532 47 70).
- **25 km - S - Albert MATHIEUX (02 672 87 07)** - Réunion sortie Métro Hermann-Debroux à 8h40. Départ en bus E à 8h56 pour Thorembais. Arrivée à 9h56. Grand-Leez (PN), Perwez. Retour en bus.
- 22 - **12 km - L - Renée Van Reeth** - Départ à 11h du cimetière de Jette (tram 19, 51 et 94, bus 53 et 88). PN à Wemmel au café Sporthal, Dijk 34 (0498 83 92 17).
- **18 km - M - Jean PAULIS (02 466 32 31)** - Départ à 10h20 du dépôt des bus à Grimbergen (bus 230 à 9h41 gare du Nord, 9h56 à Bockstael SNCB, 10h05 à De Wand, 10h18 à Grimbergen). PN à Wolvertem au Sportschuur, Populierenlaan 20 (0475 44 27 15 Laurent Vanderhasten).
- **20 km - M - Guy WAUTERS (02 241 48 72)** - Réunion gare Centrale à 8h. Départ en train à 8h13 pour Bokrijk. Arrivée à 9h42. Kiewit (PN), Galgeberg, Herkenrode. Retour en bus puis train à Hasselt.
- 29 - **12 km - L - Bernard van der Linden** - Départ à 11h du parc de Tervuren (terminus tram 44 à prendre minimum 25 minutes avant à Montgomery). PN à Duisburg au café Pachthof Stroykens, Merenstraat 19 (02 767 49 80).
- **18 km - M - André JONAS** - Départ à 10h20 de la gare de Jette (train pour Alost à 10h06 gare du Nord, 10h18 à Jette). PN à Wemmel, café Famex, Dries 100 (02 454 52 25).
- **25 km - S - Jacqueline HUART (02 351 61 48)** - Réunion gare Centrale à 7h40. Départ en train à 8h01 pour Nessonvaux via Liège-Guillemins. Arrivée à 9h36. La Reid (PN), Spa. Retour en train.

NOS SORTIES PEDESTRES DES SAMEDIS D'AVRIL

Responsable : Raymond GROLLET, avenue I. Geyskens 108, 1160 Bruxelles.
Tél. 02 672 37 14.
<http://cerclepegase.skynetblogs.be>

Toutes les réunions ont lieu à 14h15 et les départs à 14h30. Allure de marche : M.
Promenades circulaires d'environ 10 km.

- 4 - **Robertine CLARK** - Réunion à Auderghem, Trois Couleurs (avenue Isidore Gérard, tram 44).
- 11 - **Marion SCHUBERTH** - Réunion au Fort-Jaco (terminus tram 92).
- 18 - **Michèle AERTSENS** - Réunion à Groenendaal-gare (train gare Centrale à 13h47, gare du Nord à 13h52, Schuman à 14h00, Bruxelles-Luxembourg à 14h03, arrivée à 14h16 ou bus 366 à 14h00 place Flagey, Boitsfort-Etangs à 14h11, arrivée à Groenendaal-Melkerij à 14h17).
- 25 - **Mina GOLDFINGER** - Réunion place Wiener à Boitsfort (tram 94, bus 17 et 95).

ECHOS

Nos activités en 2008

En complément aux palmarès publiés dans la revue de février, nous signalons qu'au cours de l'année écoulée, Randoplus a organisé 43 sorties dominicales, 6 week-ends et un voyage en Sicile et Polyrando 78 sorties dans lesquelles sont inclus 4 week-ends, 2 randos itinérantes, un séjour dans le Mercantour et 8 sorties crépusculaires. Quant aux dimanches traditionnels, ils affichent 101 sorties, un week-end et un séjour en Haute Normandie. Ajoutons-y 7 sorties culturelles.

Tout cela pour le plus grand plaisir de 567 membres (pas tous actifs !) que comptait le Cercle au 31 décembre et grâce au dévouement de nos pilotes bénévoles que nous ne remercierons jamais assez.

Si les sorties Pégase vous plaisent, n'hésitez pas à y amener amis et connaissances qui seront les bienvenus et, pourquoi pas, susciter ainsi de nouvelles vocations.

Les arbres remarquables

L'arbre de la trahison

L'"arbre de la trahison" qui se dresse rue de la Tannerie à Florennes dans la province de Namur, rappelle le jour où Napoléon fut trahi par l'un de ses fidèles. Le 15 juin 1815, lorsque les troupes napoléoniennes atteignirent Florennes, le commandant de l'avant-garde du quatrième corps, Louis de Bourmont, laissa tomber Napoléon.

Sous le tilleul, il remit une lettre adressée à son supérieur, dans laquelle il justifiait son acte : il ne pouvait pas se battre pour quelqu'un qui gardait ses parents prisonniers.

Bouger pour rester en forme

Sauf contre-indication médicale formelle ou handicap physique, la marche normale - disons "de fond" car il ne s'agit ni de course à pied, ni de jogging - peut être pratiquée sans hésitation. Les médecins ne lui attribuent que des mérites, car la marche a pour effet de stimuler la circulation du sang, d'augmenter le débit cardiaque, de réduire le taux de cholestérol et d'éliminer certaines toxines. Bien plus, l'augmentation des sécrétions internes a un effet euphorisant, si bien que le marcheur se sent, après sa randonnée, en meilleure forme qu'avant.

Il n'est pas étonnant dès lors que le corps médical recommande la marche même aux personnes ayant subi une intervention cardiaque invasive. Le cœur étant un muscle, dit-on, il faut maintenir son bon fonctionnement en le faisant travailler.

Mais la marche a d'autres effets bénéfiques. A la différence de l'animal qui progresse forcément le nez collé au sol, le bipède qu'est l'être humain se projette d'une certaine manière dans l'espace qui l'entourne. Au mieux sur le sentier de la forêt, au pire sur les dalles branlantes d'un trottoir, mais de toute façon libre de mouvoir ses membres et de faire travailler son cerveau ou son imagination, voire de se livrer à une forme de méditation. On revient souvent de la promenade plus épanoui et plus ouvert aux autres. C'est un sentiment que rapportent unanimement les marcheurs : après un parcours quelquefois assez exigeant et en dépit d'une fatigue réelle, les participants se retrouvent avec plaisir, solidaires et disponibles, prêts à l'échange et au partage, autour d'un casse-croûte ou d'un verre de l'amitié.

C'est la récompense d'un effort librement consenti et sa qualité dépasse de loin celle des allées et venues - agitées et souvent stressantes - de nos existences quotidiennes.

En avant marche, donc.

Sans oublier de dédier une pensée à celles et ceux d'entre nous que leur âge, leur état de santé ou leur manque de disposition empêchent ou retiennent d'en faire autant.

Le monde absorbant des éponges

La recherche approfondit, lentement mais sûrement, nos connaissances sur les mécanismes et même sur l'origine de la vie. Et pourtant, d'après de nombreuses estimations, scientifiquement fondées, nous ne connaissons toujours pas plus d'un tiers des espèces d'animaux et de plantes existant sur la planète. Les océans, les fonds marins sont, pour des raisons évidentes, des zones moins explorées que les régions terrestres de la planète. Il arrive de temps à autre que de nouvelles espèces d'animaux marins soient découvertes, espèces dont l'apparence extérieure dépasse notre imagination. Souvent, les taxonomistes ne peuvent même pas fournir de commentaires d'identifications à partir d'images filmées par des plongeurs sans avoir les animaux en main.

Philippe Willenz est spécialiste en éponges. Une licence en zoologie à l'Université Libre de Bruxelles, suivie d'une autre en océanologie à Liège, puis d'un doctorat en zoologie à l'ULB et enfin un postdoc à l'Université de Yale l'ont mis sur orbite. Voici plus de trente ans qu'il figure parmi les spécialistes des éponges au niveau mondial. Il travaille en collaboration avec des collègues de tous les continents. Depuis presque cinq ans, il est impliqué dans un inventaire biogéographique des éponges le long des côtes de l'Amérique du Sud. Cet inventaire contribue à la connaissance de la biodiversité de ce groupe d'animaux dont on connaît plus de 7.000 espèces, mais dont le nombre est estimé à plus de 10.000. De nouvelles espèces sont en effet encore fréquemment décrites.

Qu'est-ce qu'une éponge ?

Les éponges figurent parmi les métazoaires les plus anciens vivant actuellement. Leur origine remonte à la fin du précambrien, soit environ 600 millions d'années. Dépourvus d'organes, ces organismes filtrent l'eau qu'elles inhalent par de petits orifices (d'où le nom scientifique de ce groupe, "Porifera" signifie "qui portent des pores", en latin). Le courant d'eau qui les parcourt est engendré par des cellules flagellées, rassemblées en chambres, reliées entre elles par des canaux qui conduisent l'eau filtrée vers l'extérieur où elle est rejetée par des orifices de plus grande taille. Les éponges sont connues depuis l'Antiquité ; les Grecs et les Romains les utilisaient dans la vie courante, tant à des fins ménagères que médicales, notamment comme contraceptifs. Au cours de l'histoire elles ont parfois été confondues avec des plantes, bien qu'Aristote les ait déjà attribuées au monde animal. Les éponges sont des animaux aquatiques surtout marins, mais certaines vivent aussi dans les eaux douces. En Belgique, nous en avons 5 espèces dans nos lacs et nos rivières. A Bruxelles, on en trouve même dans les étangs à deux pas du Muséum des Sciences Naturelles.

Les éponges ont un squelette composé soit de spicules (aiguilles microscopiques de forme et de taille diverses) de silice, soit de calcaire selon les groupes. On les groupe dans trois classes : les éponges à squelette exclusivement composé de spicules de silice, les Hexactinellida ; celles à squelette de spicules calcaires, les Calcarea et enfin les Démosponges, celles qui comptent le plus grand nombre d'espèces, avec des spicules de silice combinées à des fibres de collagène ou avec un squelette composé uniquement de collagène (le collagène, une glycoprotéine fibreuse, est un élément très important du tissu conjonctif des animaux et donc aussi de l'homme). C'est à ce dernier groupe qu'appartiennent les éponges de bains connues de tous.

Comme tous les spongiaires, les éponges de toilette présentent une propriété de régénération exceptionnelle : si elles sont coupées en morceaux, chaque fragment se régénère pour donner une nouvelle éponge fonctionnelle. Propriété que les pêcheurs de l'antiquité connaissaient déjà bien ; lorsqu'ils les récoltaient, ils laissaient toujours une base en place en vue de les voir régénérer. L'exploitation des éponges de bains a été supplantée par la production d'éponges synthétiques qui n'égalent cependant pas la souplesse et le grand pouvoir d'absorption de leurs modèles naturels !

Méfions-nous des tiques

Avec le retour de la bonne saison, il n'est pas inutile de rappeler les précautions à prendre en cas de morsure par une tique, ce petit acarien de couleur brun-noir et de la taille d'une tête d'épingle. Elle se fixe sur la végétation basse pendant une (ou plusieurs) année(s). Si un homme ou un animal passe par là, elle se réveille, se fixe au pelage, à un habit ou à la peau, puis s'accroche en enfonçant son rostre et suce le sang. Après avoir sucé du sang, elle peut atteindre la taille de 7 à 11 mm. Quand la tique est gorgée de sang, elle se détache de la peau et se laisse tomber sur le sol. Plus la tique reste accrochée longtemps, plus elle a le temps de se gorger de sang et devient grosse, plus le risque de contamination par la bactérie pathogène est grand.

Les tiques peuvent être présentes là où il y a des bois et une végétation basse (hautes herbes, fougères, buissons), mais aussi dans des prairies et des espaces verts urbains.

Que faire en cas de morsure par une tique ?

- localiser rigoureusement toutes les tiques ;
- éliminer toutes les tiques le plus rapidement possible et le mieux possible en respectant les étapes suivantes :
 1. essayer d'attraper, à l'aide d'une pince ou de 2 doigts, la tête de la tique,
 2. exercer de petites rotations/tractions pour extraire la tique (ne pas laisser une partie de celle-ci sous la peau),
 3. désinfecter la plaie à l'alcool, stériliser la pince en la plongeant dans de l'eau chaude et se laver correctement les mains ;
- si la tique n'a pu être extraite entièrement, demander à votre médecin traitant de le faire ;
- prendre un bain ou une douche bien chaude peut, parfois, suffire pour éliminer les tiques ; toutefois, bien contrôler par après la peau ;
- inscrire dans un agenda la date de la morsure et le lieu présumé de contamination afin de pouvoir mentionner ces renseignements au médecin s'il y a apparition de symptômes (en effet, les tiques pouvant être vecteurs de la maladie de Lyme, il y a lieu de surveiller l'endroit de la morsure) ;
- s'il y a apparition de taches rouges, maux de tête, et/ou douleurs dans les jambes ou les bras, consulter le plus rapidement possible un médecin ; si nécessaire, une simple prise de sang sera réalisée pour savoir si l'on est infecté par la bactérie responsable de la maladie de Lyme (délai minimal entre la morsure et l'analyse : 3 semaines) ; si c'est le cas, une antibiothérapie sera prescrite.

Quatre raisons pour rester serein :

- toute morsure n'est pas infectante ;
- une tique infectée ne transmet pas nécessairement la maladie ;
- la maladie évoluera le plus souvent vers une guérison spontanée ;
- la maladie peut être traitée de manière efficace avec des antibiotiques.

Communiqué par l'Institut Scientifique de Santé Publique, renseignements complémentaires chez Mme DUCOFFRE (02 642 57 77).

