

BULLETIN MENSUEL

112^{ème} ANNEE
NOVEMBRE 2018
N°11



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



EXPEDITION - SECRETARIAT : François ROUSSEAU
Rue du Doyenné 23
1180 Bruxelles

EDITEUR RESPONSABLE : Robertine CLARK
Rue Audrey Hepburn 12 Bte 9
1090 Bruxelles

BUREAU DE DEPOT : 1160 BRUXELLES N° d'agrément P008179



ORGANE DU CERCLE PEGASE
Association sans but lucratif
Fondé en 1906 - Société Royale
[http:// www.cerclepegase.be](http://www.cerclepegase.be)

TRESORERIE : IBAN BE40 0000 1472 1263 CERCLE PEGASE - Bruxelles
BIC BPOTBEB1

SECRETARIAT : François ROUSSEAU (GSM 0476 38 83 98)
Courriel : secretariat1 [AT] cerclepegase.be

BULLETIN : Marion SCHUBERTH
Courriel : marion.schuberth [AT] cerclepegase.be

COTISATION 2019

Il est temps de penser à renouveler votre cotisation !!!

- Membre adhérent : **14€ *** (les nouveaux membres sont priés de renvoyer un bulletin d'adhésion complété au secrétariat ou via le site. Ce bulletin ne doit être rempli qu'une seule fois : un simple versement de la cotisation suffit ensuite pour prolonger l'inscription)
- Jeune (moins de 18 ans) : **1€** (sans envoi du programme)
- Membre a.s.b.l. **2,50€** (en supplément de la cotisation normale)
Les membres de l'a.s.b.l. sont ceux ayant une ancienneté d'au moins 5 ans dont la candidature a été retenue par les membres de l'Assemblée générale. **Ceux-ci sont priés de verser cette cotisation supplémentaire et la cotisation normale en un seul virement !**

La cotisation donne le droit de participer *gratuitement* à toutes les balades !

Assurance facultative : **2,00€** - pédestre
2,50€ - pédestre/cycliste

(Cette assurance couvre votre responsabilité du 1^{er} janvier au 31 décembre)

Les paiements : doivent être effectués **par virement** au compte IBAN BE40 0000 1472 1263 du Cercle Pégase (BIC BPOTBEB1)

Remboursement mutuelle : Dans le but d'encourager l'exercice physique - gage de bonne santé - certaines mutuelles interviennent dans les frais de cotisations de leurs membres à un cercle sportif. Si tel est votre cas, veuillez adresser le document ad hoc dûment complété, **accompagné d'une enveloppe timbrée et adressée à votre nom ou à celui de votre mutuelle**, à Mme R. Clark, Rue Audrey Hepburn 12 bte 9 à 1090 Bruxelles, qui l'enverra revêtu de sa signature et du cachet officiel du Cercle Pégase.

*N'oubliez pas de **signaler tout changement dans vos coordonnées** : adresse postale, adresse mail et téléphone*

Le **Comité** se réunira le jeudi 8 novembre à 17h30 au Novotel, rue Marché-aux-Herbes 120.

SOMMAIRE

A vos agendas !	3
Sous la loupe	3
Le Pilote du mois	4
Promenades cyclistes	4
Sorties pédestres du mercredi	5
Sorties pédestres du samedi	7
Sorties pédestres du dimanche	8
Articles d'intérêt général	9
Carnet noir	11

A VOS AGENDAS !

NOVEMBRE 2018 : du jeudi 1 au dimanche 4 novembre : Week-end des sentiers (pas tristes) des Abbayes Trappistes – Partie 4.

DECEMBRE/JANVIER 2018/2019 : du lundi 31 décembre 2018 au mardi 1 janvier 2019 : Nouvel an à l'AJ d'Ostende

MAI/JUIN 2019 : du jeudi 30 mai au dimanche 2 juin : Le Kent.

JUIN 2019 : du samedi 16 au dimanche 17 juin : Week-end rando gastronomique à Libin (Inscription ouverte)

Pour la plupart de ces activités une liste d'attente est ouverte.

Tous les détails et derniers développements sur le site : www.cerclepegase.be



SOUS LA LOUPE

LE TRAM 94 EST DEVENU LE 8

Depuis le 29 septembre, la ligne de tram 94 est prolongée jusqu'à la station Roodebeek et, à cette occasion, devient la ligne 8 (Louise – Roodebeek). Le bus 42 est quant à lui limité à Roodebeek (Viaduc E 40 à Roodebeek) Tenez-en compte lors des rendez-vous !

Au départ des **marches du samedi**, les participants sont invités à se faire connaître auprès du pilote ou auprès de la personne qui établit la liste des présents, ceci à des fins statistiques et d'assurance.

Le Cercle Pégase asbl existe grâce à la participation d'organiseurs bénévoles dont la responsabilité ne peut en aucun cas être mise en cause. Chacun participe aux activités à ses propres risques.



PILOTE DU MOIS

Je viens d'un village perdu au milieu des bois, champs, forêts, prairies, et du lac du Der (bien connu des Ornithologues), de la région Champagne Ardennes aujourd'hui Grand Est.

C'est en 1992 que Robertine et moi nous sommes inscrits à Pégase, quelque temps plus tard, et suite à une demande de remplacement d'une pilote, Robertine a donc piloté les samedis, bien sûr nous allions reconnaître les parcours pour que Robertine ne stress pas trop le grand jour. C'est ainsi que j'ai appris à bien connaître la forêt de Soignes. Lorsque mes horaires me le permettaient, je pilotais à la place de Robertine. Ensuite et venu le moment du 4/5 temps, ce qui m'a permis d'être plus disponible. A la prépension j'ai commencé à piloter le mercredi aux 18km, et enfin une fois par mois le dimanche.

Ce fut une partie de plaisir à chaque fois que j'ai fait des reconnaissances avec les apprenties pilotes (Christine, Arlette, Micheline),

Votre dévoué pilote.

André.



SORTIES CYCLISTES DE NOVEMBRE

Responsable : Renaat JESPERS, rue Jan Blockx, 10, 1030 Bruxelles
GSM 0484 11 53 93 - renaat.jespers [AT] cerclepegase.be

Le dimanche 4 novembre à 10 h – 44 km – Départ : Cyclant, Pelikaanstraat 3, **2018 Antwerpen** (gare centrale). **PN** après 24 km.

Le dimanche 11 novembre à 10 h – 48 km – Départ : Belevingscentrum 14-18, Kruineikestraat 5, **3150 Tildonk**. (Sortie sur la thématique du 100^{ième} anniversaire de la fin de la première guerre mondiale). **PN** après 20 km.

Si les sorties cyclistes vous intéressent, n'hésitez pas à contacter Renaat, même si vous n'avez pas de possibilité de transport pour vous ou votre vélo. Ensemble nous pouvons trouver une solution (location vélo ou co-voiturage).



SORTIES DES MERCREDIS DE NOVEMBRE

Responsable : Arlette TRIEST, rue Marlène Dietrich 8 Bte15 – 1090 Bruxelles. Tél. 02 476 22 72 ou 0472 297 655.

E-mail : arlette.triest [AT] cerclepegase.be

Allure de marche (Ces allures s'entendent en terrain facile et peu accidenté)

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.

N.B. : PRP = petite restauration possible, PN(I) = pique-nique (intégral)

Toutes les sorties sont circulaires, sauf mention contraire.

!!! En cas de **conditions météorologiques défavorables**, veuillez prendre contact préalablement avec le pilote par téléphone !!!

!!! Les **heures de retour** sont mentionnées à titre indicatif !!!

7 **12km – L – Maria HUMMEL** (02 411 56 74) Départ à 10h20 de la place communale d'**Overijse** (bus De Lijn 348 à 9h45 à la gare d'Etterbeek, 9h58 à Auderghem Hermann Debroux, Overijse à 10h16. **PN à Huldenberg** au café C.H. Vanderveken, Gemeenteplein 23 (02 687 93 85)

18 km – M – Lut DE GREEF (0498 61 21 87) – Départ à 10h20 de la **gare de Sint-Joris-Weert** (stationsstraat) - (train gare du Midi (direction Genk) à 9h12, gare Centrale à 9h16, gare du Nord à 9h22) Arrivée à Louvain à 9h41 où train en direction d'Ottignies à 9h59. Arrivée à Sint-Joris-Weert à 10h12). **PN à Oud-Heverlee** au café Genenhoek, Waversebaan, 72 (016 40 49 83).

25 km– S – André THIRY (0474 33 49 18) - Réunion Gare Centrale à 8h45. Départ en train à 9h00 vers **Angleur** (via Liège Guillemins D.10h15) - Arrivée à 10h18. Angleur - Sart-Tilman - **Esneux (PN)** - La Croix André - Nandrin. Retour en bus 94 à 17h28 vers Liège-Guillemins où train vers Bruxelles à 18h31- Arrivée Bruxelles Central à 19h24.

NB : Le pilote rejoint le groupe à Liège-Guillemins.

14 **12km – L – Danielle DE REDE** (02 67210 00) Départ à 10h30 de la **Gare de Jette** (Bus STIB 14, 53, 88 ou tram 19, 51, 93) **PN à Wemmel** au Sporthall Fames, Dijk 34 (0470 92 09 68)

18 km – M – Eddy BLOCKMANS (0473 65 13 07) – Départ à 10h05 de **Braine-le-Château** arrêt TEC Quatre Bras à hauteur du 7 rue de Hal ((train à Bruxelles Nord à 9h02, Bruxelles Central à 9h06, Bruxelles Midi à 9h10. Arrivée à Braine l'Alleud à 9h28 où bus TEC 114 vers Hal à 9h38. Arrivée arrêt Quatre Bras à 9h57). **PN à Lembeek** au café De Kring, Stevens-de Waelplein, 15 (02 356 68 75)

25 km– S – Michèle GUESSE (02 465 93 34) - Réunion Gare Centrale à 9h. Départ en train à 9h16 pour Leuven où bus TEC 18 à 10h07 pour **Hamme Mille**. Arrivée à 10h31. Hamme-Mille – Mollendaalbos – **Beauvechain** (PN) – Nodebais – Bossu Florival. Retour en train Départ à 16h45 (via Ottignies). Arrivée Bruxelles Central 17h52.

21 **12km – L – Arlette TRIEST** (02 476 22 72 – 0472 29 76 55) Départ à 11h de **Borchtlombeek** (Ternat) (Bus De Lijn 355 à 10h03 Gare du Nord, 10h15 à Simonis, 10h21 Place Schweitzer, 10h58 à Borchtlombeek, Kerk). **PN** au Centre Culturel de **Sint-Katherina-Lombeek**, Kerkstraat 4.

18 km – M – Patrick MAERTEN (0477 94 94 43 le jour de la marche uniquement) - Départ à 10h15 du **Chalet de la Pede** rue de Neerpede, 575 à 1070 Anderlecht (tram 81 : le pilote attendra les participants à 10h au terminus du 81 à Marius Renard pour les conduire au lieu de RV). **PN à 1602 Vlezenbeek** au café De Merselborre Schalierstraat 2 (02 569 69 82).

24 km – S – Christine HAUBURSIN (0484 599 651) - Réunion à la gare du Midi à 9H10, devant l'arrêt des bus TEC. Départ bus TEC W (direction Braine l'Alleud) à 9h20 (9h24 Porte de Hal, 9h35 Bascule). Arrivée à 9h51 à **L'Espinette Centrale** pour rando automnale dans la Forêt de Soignes. **PN à Groenendael**. Arrivée prévue vers 16H30 à la gare de Boitsfort.

Retour en train à 16h42. Arrivée à Bruxelles Central à 17h07.

28 **12km – L – Guy CAILLOUX** (02 242 63 59 – 0497 27 24 81) Départ de **Sint-Pieters-Leeuw**, Gemeentehuis à 10H40. Métro 5 vers Erasme, descendre à Bizet où bus De Lijn 144 à 10h17 direction Leerbeek. (Bus 144 à 10h05 au Midi) Arrivée à Sint-Pieters-Leeuw, Gemeentehuis à 10h29. **PN à Vlezenbeek**, café De Merselborre, Schalierstraat 2 (02 569 69 82)

18 km – M – André JONAS (0494 76 69 18) – Départ à 10h05 de la **gare de Groenendaal** (bus TEC 366 à Ixelles Etangs à 9h29, Watermael Boitsfort Hippodrome à 9h38, Boitsfort gare à 9h40, Heiligenborre à 9h43, Hoeilaart Melkerij à 9h48 puis 5 minutes à pied jusqu'à la gare ou bien train à 9h23 gare Centrale, Bruxelles Nord à 9h30, Schuman à 9h38, Boitsfort 9h49, Groenendaal à 9h53) – **PN à La Hulpe** au café New Sports, rue des Combattants 46 (0477 28 05 76).

25 km – S – Gino SANTI (0460 96 03 76) - Réunion Gare Centrale 8h45. Départ en train à 9h00 pour **Merchtem**. Arrivée à 9h37.

Merchtem – Mollem – Brussegem – **Ossel** (PN) – Hamme - Relegem – Laarbeekbos – Poelbos – Jette Gare. Retour en train Départ 16h38 - Arrivée Bruxelles Central 16h58 ou alternative Tram STIB 19.

SORTIES DES SAMEDIS DE NOVEMBRE

Responsable : André JONAS, rue Audrey Hepburn, 12 Bte 9 - 1090 Bruxelles. Tél. 02 425 43 39.

E-mail: [andre.jonas \[AT\] cerclepegase.be](mailto:andre.jonas@cerclepegase.be)



**Toutes les réunions ont lieu à 14h15 et les départs à 14h30. –
Marches sportives circulaires d'environ 10 km. Allure de marche : Soutenue :
de 4 à 4,5 km/h. Marche des butineurs d'environ 6 à 7 km, également circulaire,
parfois avec commentaires, allure plus modérée.**

En cas de conditions météorologiques défavorables, veuillez prendre contact préalablement avec le pilote par téléphone

- 3 Christine **HAUBURSIN** (0484 59 96 51) Réunion à **l'arrêt Auderghem/Forêt** du tram 44. Au carrefour ch/av.de Tervuren et du chemin des chênes.1160 Auderghem. Parking aisé.

En alternative, Mina **GOLDFINGER** (497 38 46 39) vous propose une promenade de butineurs au départ de l'arrêt Coccinelles du tram 8 (anciennement 94) avec arrêt boisson au golf.

- 10 Raymond **KEGELS** (0475 24 55 58) Réunion **tram 19 Robert Dansaert**. Grand Bigard ; Groot Bijgarden. Parking aisé. Points de passages de la promenade : Sint Alenapark. Wolfspuiten

En alternative, Marion **SCHUBERTH** (474 76 96 14) vous propose une promenade de butineurs au départ du même RV (terminus du tram 19).

- 17 Marie-Anne **WINDERICKX** (0487 538 316) Réunion à **Tervuren-Parc** (terminus du tram 44) Parking aisé

En alternative, Elisabeth **DE WINTER** (0474 49 16 00) Départ de **l'arrêt Louis Mercelis** du tram 39 à prendre à partir du terminus du métro 1 : Stockel, ou à la station Montgomery, direction Ban-Eik. **ATTENTION** : le tram étant en site propre à partir de Eglantiers file très vite et "saute" les arrêts où il n'y a personne, donc ne ratez pas l'arrêt Louis Mercelis (après Bel-Air).

- 24 André **JONAS** (0494 76 69 18) Réunion au **Fort-Jaco à Uccle** devant le n° 354 Vieille rue du Moulin (tram 92, bus 43)

En alternative, Nadine **DUQUENNOIS** (0479 80 30 23) vous propose une marche de butineurs au départ de l'arrêt **Marius Renard** (terminus du tram 81).

SORTIES DES DIMANCHES DE NOVEMBRE



Responsable : Chantal TELLIER (0476 43 56 47 le soir entre 19h30 et 21h - [chantal.tellier \[AT\] cerclepegase.be](mailto:chantal.tellier@cerclepegase.be)) se tient à votre disposition pour toute demande de renseignement. Pour toutes les randonnées. En cas de doute dû notamment à la météo il est préférable de prendre contact avec le pilote et de consulter le site internet pour être averti de tout changement.

Allure de marche (Ces allures s'entendent en terrain facile et peu accidenté).

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

N.B. : PRP = petite restauration possible, PN(I) = pique-nique (intégral)

- 1 **20 km – M – Edouard** (02 215 77 70). **Promenade en boucle à Tervuren et Vossem.** Départ à 10h du terminus du tram 44 à Tervuren. **PN à Vossem** au café In den Congo Dorplein 11 (02 767 66 86).

- 4 **8-10 km – L – Patrick VERMEULEN.** (02 250 07 16 ou 02 250 07 22 aux jours et heures scolaires). **Ypres et le cimetière Tyne Cot.** En hommage aux 100 ans de la fin de la guerre 14/18. RV à partir de 7h50 Gare Centrale. Départ entre 8h15 et 8h35 de la Gare Centrale pour Ypres via Gand- St-Pierre (voir ci-dessous). Arrivée à 10h43. Retour de Ypres en train toutes les h16. Arrivée à Bruxelles Central entre 2h10 et 2h30 plus tard. Promenade entre la gare et la porte de Menin. Ensuite bus 194 à Passendale. PN à Passendle (au sec) vers 12h. Après-midi, Martinegat-Monument Canadien, cimetière de Tyne Cot et visite de Zonnebeke.

Si météo capricieuse : visite du Musée de Passchendaele à Zonnebeke (<https://www.passchendaele.be/fr>) en plus du cimetière Tyne Cot. Prévoir quelques euros pour la visite.Reprise du bus 194 vers Ypres et promenade des remparts de la ville, si météo sèche.

Le pilote prendra des rail pass pour ceux qui n'en n'ont pas. Prévoir 15,40 € A/R (ou prenez billet senior)

17 km - M – André Jonas (0494 766 918). **Promenade circulaire en Pajottenland.** Départ à 10h30 de la station Erasme à Anderlecht, **PN à Sint–Martens–Lennik.** (Café Bij Gus, Dorp 19. 1750. 02/ 532 40 59).

- 11 **22 km – S - Jean-Marie VAN HANDENHOVE** (02 479 72 17 après 20h). **De Lustin à Yvoir.** RV à la gare de Bruxelles Central à partir de 7h45. Départ à 8h07 pour Lustin, arrivée à 9h33. Retour d'Yvoir à .h18. Lustin, Rivière, Campagne Landen, Arbre, Lesve (**PN**), Campagne du Gros Tilleul, Bioul, Gros Bois, Bois de l'Abbaye, Warnant, La Maison de Pierres, Ferme de Côrbais et Yvoir.

23 km – S – Chantal TELLIER. Autour du Brabant Wallon de Genval à Braine l'Alleud. RV à la gare de Bruxelles Central à partir de 8h30. Billets : 1 billet de Bruxelles à Genval et 1 billet de Braine-l'Alleud à Bruxelles. Départ à 8h52 (S8 dir. Ottignies), arrivée à Genval 9h32. **Attention** : le pilote vous attend à Genval. Retour de Braine-l'Alleud toutes les h06 vers Bruxelles Luxembourg et toutes les h16 et h40 vers Bruxelles Midi,Central et Nord. Le lac de Genval, La Mazerine, Hannonsart, Ohain, La Marache, La Butte du Lion, Braine-l'Alleud

18 **20 km - M - Edouard** (02 215 77 70). **Louvain en boucle.** RV à 8h40 à la gare de Bruxelles Central. Départ en train (destination Eupen) à 9h00 pour Louvain, arrivée à 9h25. Retour en train. Domaine de Kessel-Lo, ancienne abbaye de Vlierbeek, Ronde Bos, Kratenberg, Chartreuzenbos, Holsbeek, Attenhovenberg, Kesselberg, gare de Louvain. **PNI.**

22 km – S – Luc LECLEIR (0477 57 22 14 en soirée – luc.lecleir [AT] cerclepegase.be). **A travers la Forêt de Meerdael vers Leuven.** RV à 8h. à la gare de Bruxelles-Central. (salle des guichets). Départ du train à 8h16 vers Leuven (IC 1506 vers Genk), arrivée à 8h41. Continuation en bus TEC (ligne 18) vers Tourinnes-La-Grosse à 9h08, arrivée à 9h38. Retour en train depuis Leuven (plusieurs trains par heure). Entre Tourinnes-la-Grosse et Leuven à travers la forêt de Meerdael, les couleurs seront encore magnifiques en cette fin d'automne. **PNI**

25 **20 km - M - Edouard** (02 215 77 70). **Ninove en boucle.** RV à 8h40 à la gare de l'Ouest. Départ en bus De Lijn 128 à 8h54 pour Ninove où le départ se fera Edingense steenweg. Retour en bus de Oetingen après le PN. Ninove, Edingense steenweg, **PN à Oetingen** au café Het vijfde Wiel Kerkstraat 1 (054 56 65 66)

22 km – S – Chantal TELLIER. Ottignies (LLN) en boucle. RV à la gare de Bruxelles Central à partir de 8h45. **Attention** : le pilote vous retrouve à Ottignies. Départ du train à 9h07 pour Ottignies, arrivée à 9h45 ou correspondance à 9h51 train pour Louvain-la-Neuve arrivée 9h58. Retour de Louvain-LN toutes les h02 et h32 et Ottignies : toutes les h14 et h44

ARTICLE(S) D'INTERET GENERAL

Flanders fields

(Voir marche de Patrick VERMEULEN le dimanche 4 novembre)

In Flanders fields the poppies blow
Between the crosses, row on row,
That mark our place; and in the sky
The larks, still bravely singing, fly
Scarce heard amid the guns below.
We are the Dead. Short days ago
We lived, felt dawn, saw sunset glow,
Loved, and were loved, and now we lie

In Flanders fields.
Take up our quarrel with the foe:
To you from failing hands we throw
The torch; be yours to hold it high.
If ye break faith with us who die
We shall not sleep, though poppies grow
In Flanders fields.

Par Major **John McCrae** – 1915 – Boezinge. John McCrae, médecin militaire et poète canadien. Il l'écrivit au début du mois de mai 1915, alors qu'il se trouvait à son poste de secours à Essex Farm, à 2 km au nord du centre d'Ypres. John McCrae mourut le 28 janvier 1918, alors qu'il dirigeait le n° 3 Canadien General Hospital à Boulogne. Il est enterré au cimetière de Wimereux (Pas-de-Calais, France).

Source : <http://www.inflandersfields.be/fr/le-poeme-in-flanders-fields>

Au cours de l'hiver dernier André LAMBERT, membre depuis 1971 et que vous êtes nombreux à connaître, a eu l'idée (en hommage à son grand père, blessé à Pervyse) avec ses neveux de mettre en musique le célèbre poème du Major John McCrae "In Flanders Fields". Ils se sont donc rendus au TYNE COT CIMETERY où ils ont réalisé une très belle vidéo. (<https://www.youtube.com/watch?v=O8vWZ-S12ys>) (voir le texte du poème p.9).

LA MARCHE A PIED

Il est évident que pour beaucoup d'entre nous la marche à pied est l'exercice sportif le plus basique et le plus naturel qu'il soit. Nous savons que l'Homme est fait pour marcher ! C'est même ce qui lui a assuré sa survie, elle est autant bénéfique pour notre santé et notre silhouette que pour notre porte-monnaie.

Quel que soit l'âge, le poids ou le niveau sportif, la marche à pied reste et restera accessible à tous (ou presque). Peu traumatisante pour votre organisme, elle peut être bénéfique pour les personnes en surpoids. En effet, en pratiquant la marche à pied, les impacts que votre corps subira ne représenteront qu'environ 1,5 fois le poids de votre corps, contre 3 à 4 fois en course à pied. Vous avez également moins de risque de subir des douleurs au niveau des chevilles, des genoux, et des hanches notamment.

La marche étant considérée comme une discipline cardio, elle améliore votre système cardio vasculaire et baisse les risques de maladies cardiaques, d'AVC, de cholestérol, de tension artérielle, etc. Les bénéfices de la marche font d'elle une référence efficace pour toute autre activité sportive.

Et pour vous mesdames, la marche est un excellent moyen de diminuer les risques d'ostéoporose et les phénomènes de jambes lourdes, car celle-ci stimulera le retour veineux.

COMBIEN DE TEMPS DOIT-ON MARCHER ?

Courir plus d'une heure ? Pour beaucoup cela semble inimaginable... Mais marcher deux ou trois heures peut ne pas vous effrayer, et pourtant la dépense énergétique totale y est égale ou supérieure ! Une séance

hebdomadaire de marche à pied peut vous faire dépenser entre 600 et 1000 kcal en 1 an, soit une perte de poids de 4 à 6kg ! Cette perte de poids n'est pas à négliger. Mais enchaîner deux ou trois heures de marche à pied n'est pas obligatoire, mieux vaut répartir cette durée pendant votre semaine en fonction du temps dont vous disposez (par exemple : 30' le matin pour aller travailler et 30' pour rentrer). Utilisez donc les moyens de transport motorisés uniquement pour les trajets plus longs...

Les effets sur les systèmes cardio vasculaire, ostéo tendineux et musculaire restent tout de même limités de par la faible intensité de cette activité. De ce fait, plus vous progresserez, plus vous pourrez intensifier l'effort et pourquoi pas profiter des côtes et des escaliers qui se trouvent sur votre chemin, ce qui augmentera votre travail musculaire et cardiaque. En ce qui concerne les descentes, elles solliciteront et renforceront vos os et vos tendons car en allant plus vite votre corps subira plus d'impacts. Et en fonction de votre niveau et vos progrès, vous pourrez même alterner petit à petit course à pieds et marche !

Rappelez-vous que c'est la régularité et elle seule qui paie ! Inutile de vous lancer tête baissée dans une activité si c'est pour l'abandonner aussitôt, et c'est pour cela que la marche est envisageable pour beaucoup d'entre vous. Ses effets ne sont pas spectaculaires mais sa grande accessibilité tend à inscrire sa pratique dans la durée !

CARNET NOIR

Alex Nootens



Chers amis de Pégase

Je remercie vivement Lucette, Robertine et André, Jacqueline, Félix, Monique, Elisabeth et Guy de leur présence le 10 septembre et aussi pour les multiples courriers reçus ainsi que les appels téléphoniques.

Croyez-moi, tout cela m'a aidé grandement.

Amitiés à tous.

Suzanne Nootens



CERCLE PEGASE asbl

Promenades, marches, randonnées, cyclotourisme, activités culturelles, WE, WE prolongés et séjours en Belgique et à l'étranger.

<http://www.cerclepegase.be>

SUIVEZ-NOUS



<https://www.facebook.com/cerclepegase>



<https://plus.google.com/+CerclepegaseBerandonnees>



<https://www.youtube.com/c/CerclepegaseBerandonnees>